சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் - 7

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்



முதலாம் பதிப்பு 2015
இரண்டாம் பதிப்பு 2016
மூன்றாம் பதிப்பு 2017
நான்காம் பதிப்பு 2018
ஐந்தாம் பதிப்பு 2019

ISBN 978-955-25-0111-1

*இந்நூல் கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தினால்,
165, தேவாநம்பியதிஸ்ஸ மாவத்தை, கொழும்பு 10 இல் அமைந்துள்ள பாஸ்ட் பிரிண்டரி
தனியார் நிறுவனத்தினால் அச்சிடப்பட்டு, வெளியிடப்பட்டது.*

தேசிய கீதம்

சிறீ லங்கா தாயே - நம் சிறீ லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நல்லெழில் பொலி சீரணி
நலங்கள் யாவும் நிறை வான்மணி லங்கா
ஞாலம் புகழ் வள வயல் நதி மலை மலர்
நறுஞ்சோலை கொள் லங்கா
நமதுறு புகலிடம் என ஒளிர்வாய்
நமதுதி ஏல் தாயே
நம தலை நினதடி மேல் வைத்தோமே
நமதுயிரே தாயே - நம் சிறீ லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நமதாரருள் ஆனாய்
நவை தவிர் உணர்வானாய்
நமதேர் வலியானாய்
நவில் சுதந்திரம் ஆனாய்
நமதிளமையை நாட்டே
நகு மடி தனையோட்டே
அமைவுறும் அறிவுடனே
அடல் செறி துணிவருளே - நம் சிறீ லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நமதார் ஒளி வளமே
நறிய மலர் என நிலவும் தாயே
யாமெலாம் ஒரு கருணை அனைபயந்த
எழில்கொள் சேய்கள் எனவே
இயலுறு பிளவுகள் தமை அறவே
இழிவென நீக்கிடுவோம்
ஈழ சிரோமணி வாழ்வுறு பூமணி
நமோ நமோ தாயே - நம் சிறீ லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

ஒரு தாய் மக்கள் நாமென்போம்
ஒன்றே நாம் வாழும் இல்லம்
நன்றே உடலில் ஓடும்
ஒன்றே நம் குருதி நிறம்

அதனால் சகோதரர் நாமென்போம்
ஒன்றாய் வாழ்வோம் வாழும் நாள்
நம்மவர் இன் இன்னல்களே
நமக்கே வாழ்க்கை வென்றுமென்றே

யாவரும் அன்பு கருணையுடன்
ஒற்றுமை சிறக்க வாழ்ந்திடுவோம்
பொன்னும் மணியும் முத்துமல்ல – அதுவே
மாண்பு மகிமை சேர்க்குமென்றோ.

ஆனந்த சகோதரர்
கவிதையின் பொருள்.



"புதிதாகி, மாற்றமடைந்து சரியான அறிவின் மூலம்
நாட்டுக்குப் போன்றே முழு உலகிற்கும் அறிவுச் சுடராகுங்கள்"

கௌரவ கல்வி அமைச்சரின் செய்தி

கடந்து சென்ற இரு தசாப்தங்களுக்கு அண்மிய காலமானது உலக வரலாற்றில் விசேட தொழினுட்ப மாற்றங்கள் நிகழ்ந்ததொரு காலமாகும். தகவல் தொழினுட்பம் மற்றும் ஊடகங்களை முன்னணியாகக் கொண்ட பல்வேறு துறைகளில் ஏற்பட்ட துரித வளர்ச்சியுடன் இணைந்து மாணவர் மத்தியில் பல்வேறு சவால்கள் தோன்றியுள்ளன. இன்று சமூகத்தில் காணப்படும் தொழில்வாய்ப்பின் இயல்பானது மிக விரைவில் பெரும் மாற்றங்களுக்கு உட்படலாம். இத்தகைய சூழலில் புதிய தொழினுட்ப அறிவையும் திறமையையும் அடிப்படையாகக் கொண்டதொரு சமூகத்தில் வெவ்வேறு விதமான இலட்சக் கணக்கான தொழில்வாய்ப்புகள் உருவாகின்றன. எதிர்கால சவால்களை வெற்றிகொள்ளும் பொருட்டு நீங்கள் பலம்பெற வேண்டுமென்பது கல்வி அமைச்சரென்ற வகையில் எனதும் எமது அரசினதும் பிரதான நோக்கமாகும்.

இலவசக் கல்வியின் பெறுபேறுகளிலொரு பெறுமதிவாய்ந்த வெகுமதியாக உங்களுக்கு இலவசமாகக் கிடைத்துள்ள இந்நூலை சீராகப் பயன்படுத்துவதும் அதன்மூலம் தேவையான அறிவைப் பெற்றுக்கொள்வதுமே உங்கள் ஒரே குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும். அத்துடன் உங்கள் பெற்றோர்களுட்பட மூத்தோரின் சிரமத்தினதும் தியாகத்தினதும் பிரதிபலனாகவே இலவசப் பாடநூல்களை அரசினால் உங்களுக்குப் பெற்றுத்தர முடிகிறது என்பதையும் நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஓர் அரசாக நாம், மிக வேகமாக மாறி வரும் உலக மாற்றத்திற்குப் பொருந்தும் விதத்தில் புதிய பாடத்திட்டத்தை அமைப்பதும் கல்வித் துறையில் தீர்க்கமான மாற்றங்களை மேற்கொள்வதும் ஒரு நாட்டின் எதிர்காலம் கல்வி மூலமே சிறப்படையும் என்பதை மிக நன்றாகப் புரிந்து வைத்துள்ளமையினாலேயேயாகும். இலவசக் கல்வியின் உச்சப் பயனை அனுபவித்து நாட்டிற்கு மாத்திரமன்றி உலகுக்கே செயற்திறன்மிக்க ஓர் இலங்கைப் பிரசையாக நீங்களும் வளர்ந்து நிற்பதற்கு நிர்மாணிக்க வேண்டியுள்ளது. இதற்காக இந்நூலைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் அறிவு உங்களுக்கு உதவுமென்பது எனது நம்பிக்கையாகும்.

அரசு உங்கள் கல்வியின் நிமித்தம் செலவிடுகின்ற மிகக் கூடிய நிதித்தொகைக்கு பெறுமதியொன்றைச் சேர்ப்பது உங்கள் கடமையாவதுடன் பாடசாலைக் கல்வியூடாக நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் அறிவு மற்றும் திறன்கள் போன்றவையே உங்கள் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன என்பதையும் நீங்கள் நன்கு கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் சமூகத்தில் எந்த நிலையிலிருந்தபோதும் சகல தடைகளையும் தாண்டி சமூகத்தில் மிக உயர்ந்ததொரு இடத்திற்குப் பயணிக்கும் ஆற்றல் கல்வி மூலமாகவே உங்களுக்குக் கிடைக்கின்றது என்பதை நீங்கள் நன்கு விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

எனவே இலவசக் கல்வியின் சிறந்த பிரதிபலனைப் பெற்று, மதிப்புமிக்கதொரு பிரசையாக நாளைய உலகை நீங்கள் வெற்றி கொள்வதற்கும் இந்நாட்டில் மட்டுமன்றி வெளிநாடுகளிலும் இலங்கையின் நாமத்தை இலங்கச் செய்வதற்கும் உங்களால் இயலுமாகட்டும் என கல்வி அமைச்சர் என்ற வகையில் நான் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

அகில விராஜ் காரியவசம்
கல்வி அமைச்சர்

முன்னுரை

உலகின் சமூக, பொருளாதார, தொழினுட்ப, கலாசார விருத்தியுடன் சேர்ந்து கல்வியின் நோக்கங்கள் மிக விரிந்த தோற்றமொன்றைப் பெற்றுள்ளன. மானிட அனுபவங்கள், தொழினுட்ப மாற்றங்கள் ஆராய்ச்சி மற்றும் புதிய குறிகாட்டிகளின்படி கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடும் நவீன மயமாக்கப்பட்டுள்ளது. அதன்போது மாணவர் தேவைக்குப் பொருந்தும் விதமான கற்றல் அனுபவத்தை ஒழுங்கமைத்து கற்பித்தல் செயற்பாட்டை நடைமுறைப்படுத்திச் செல்வதற்கு பாடத்திட்டத்தில் காணப்படுகின்ற நோக்கங்களிற்கிணங்க பாடம் தொடர்பான விடயங்களை உள்ளடக்கிப் பாடநூல்களை ஆக்குவது அவசியமாகும். பாடநூல் என்பது மாணவரின் கற்றல் சாதனம் மாத்திரமல்ல. அது கற்றல் அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கும் அறிவு, பண்பு விருத்திக்கும் நடத்தை மற்றும் மனப்பாங்கு வளர்ச்சியுடன் உயர்ந்த கல்வியொன்றை பெற்றுக் கொள்வதற்கும் மிகவும் உதவக்கூடியதுமாகும்.

இலவசக் கல்விக் கருத்திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தும் நோக்கிலேயே தரம் 1 முதல் தரம் 11 வரையிலான சகல பாடநூல்களும் அரசினால் உங்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன. அந்நூல்களிலிருந்து உயர்ந்தபட்சப் பயன்களைப் பெற்றுக்கொள்வதுடன், அவற்றைப் பாதுகாப்பதும் உங்களது கடமையாகும் என்பதையும் நினைவூட்டுகின்றேன். பூரண ஆளுமைகொண்ட நாட்டிற்குப் பயனுள்ள சிறந்ததொரு பிரசையாகுவதற்கான பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு இப்பாடநூல் உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும் என நான் எண்ணுகிறேன்.

இப்பாடநூலாக்கத்தில் பங்களிப்புச் செய்த எழுத்தாளர், பதிப்பாசிரியர் குழு உறுப்பினர்களுக்கும் கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்கள உத்தியோகத்தர்களுக்கும் எனது நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

டபிள்யூ. எம். ஜயந்த விக்கிரமநாயக்க
கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம்
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்
இசுருபாய
பத்தரமுல்ல.
2019.04.10

கண்காணிப்பும் மேற்பார்வையும்

டபிள்யூ.எம். ஜயந்த விக்கிரமநாயக்க - கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம்,
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

வழிகாட்டல்

டபிள்யூ. ஏ. நிர்மலா பியசீலி - ஆணையாளர் (அபிவிருத்தி),
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

இணைப்பாக்கம்

யூ. எல். உவைஸ் - உதவி ஆணையாளர்,
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

பதிப்பாசிரியர் குழு

பேராசிரியர் பூஜித்த விக்கிரமசிங்க - மருத்துவ பீடம்,
கொழும்புப் பல்கலைக்கழகம், கொழும்பு

வஸந்த பீ.என். அமரதிவாகர - பீடாதிபதி (ஓய்வு),
ருஹுனு தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி, வலஹன்துவ

ஏ. எவ். எம். ராபி - செயற்றிட்டப் பணிப்பாளர்,
வடமாகாண கல்வி அபிவிருத்திப் பிரிவு,
கல்வி அமைச்சு, இசுருபாய

தம்மிக கொடித்துவக்கு - விரிவுரையாளர், தேசிய கல்வி நிறுவகம், மஹரகம

ரேணுகா பீரிஸ் - கல்விப் பணிப்பாளர்,
பாடசாலைச் சுகாதார மற்றும் போசாக்குக் கிளை,
கல்வி அமைச்சு, இசுருபாய

அனுர அபேவிக்ரம - உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்,
விளையாட்டு உடற்கல்விப் பிரிவு,
கல்வி அமைச்சு

வைத்தியர் நீலமணி ஹேவாகீகன - பணிப்பாளர், சுகாதாரக் கல்வி பணிமனை, கொழும்பு

வைத்தியர் அயேசா லொக்கு பாலசூரிய - சிறப்பு வைத்தியர்,
குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை, கொழும்பு

அமிலா ரூபசிங்க - உதவி ஆணையாளர்,
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

யூ. எல். உவைஸ் - உதவி ஆணையாளர்,
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

எழுத்தாளர் குழு

ஏ.எம். சபீக் - ஆசிரிய ஆலோசகர்,
வலயக் கல்விப் பணிமனை, காலி

செல்வி துஷியா திருச்செல்வம் - ஆசிரிய ஆலோசகர்,
வலயக் கல்விப் பணிமனை,
தீவகம், வேலணை

எஸ்.எவ்.யூ. உல்பத் - ஆசிரியர்,
அலிகார் மகா வித்தியாலயம், கள் - எளிய

வைத்தியர் மதுபாசினி தயா பண்டார - வைத்திய பீடம், கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்

பீ.ஏ.கே. புஸ்பலதா - விரிவுரையாளர், கல்வியற் கல்லூரி, ஹாபிடிகம

அதுல விஜயநாயக - ஆசிரியர்,
சீ. டபிள்யூ. டபிள்யூ. கன்னங்கரா மத்திய கல்லூரி,
ஹங்வெல்ல

வைத்தியர் துல்சிகா வாஸ் - வைத்திய பீடம், ஸ்ரீ ஜெயவர்த்தனபுர பல்கலைக்கழகம்

வைத்தியர் லஷ்மி செனவிரத்ன - வைத்திய பீடம், ஸ்ரீ ஜெயவர்த்தனபுர பல்கலைக்கழகம்

ஈ.ஏ. அமரசேன - பாராளுமன்ற மொழிபெயர்ப்பாளர்

மொழிப் பதிப்பாசிரியர்

மலைமகள் மதிவதனன் - ஆசிரியர், தெகிவளை தமிழ் மகா வித்தியாலயம்

சரவை நோக்கு

எம். எம். எம். இல்யாஸ் - ஆசிரிய ஆலோசகர்,
வலயக் கல்விப் பணிமனை, கம்பஹா

இறுதி மதிப்பீடு

ரீ. எம். தேவேந்திரன் - உப பீடாதிபதி (ஓய்வு), தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி,
வவுனியா

வைத்தியர் ஏ. எல். ஏ. ஷியாம் - தேசிய வைத்தியசாலை, கொழும்பு

சித்திரம், அட்டைப் படம்

டபிள்யூ.எஸ்.டபிள்யூ. பொதேஜூ - ஆசிரியர்,
சி. டபிள்யூ. டபிள்யூ. கன்னங்கரா
வித்தியாலயம், ஹங்வெல்ல

வி.பி. றணவீர -

கணினி வடிவமைப்பு

எம். எஸ். எப். றுஸ்மினா - கணினி உதவியாளர்,
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

எஸ். ஐஸ்வரியா - கணினி உதவியாளர்,
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

உள்ளடக்கம்



1 ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலைக் கட்டியெழுப்புவோம்

எமது வாழ்க்கையில் அதிக காலத்தை குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் கழிக்கிறோம். அவ்வாறே உணவு, சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் என்பவற் றையும் குடும்பத்தினரிடமிருந்தே கற்றுக் கொள்கின்றோம். அத்துடன், எமது ஓய்வு நேரத்தில் பெரும்பகுதியையும் அவர்களுடனேயே கழிக்கின் றோம். இதிலிருந்து குடும்பமானது எமது ஆரோக்கிய வாழ்வில் எந்தள வுக்குச் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என்பதை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

நீங்கள், தரம் 6 இல் சுகாதாரம் பற்றிய எண்ணக்கரு தொடர்பாகவும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்குத் தேவையான உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மிக நலன்கள் தொடர்பாகவும் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன்மூலம் குடும்ப சுகாதாரம் தொடர்பான எண்ணக்கருவையும் ஆரோக்கியமான பௌதிகச் சூழல், உளச் சூழல் மற்றும் சமூகச் சூழல் பற்றிய விடயங்களையும் அறிந்து கொள்ளலாம்.



சுகாதார மேம்பாடு

எமது ஆரோக்கியத்தை மேலும் விருத்தி செய்யுமுகமாக அதற்குத் தடையாக உள்ள அனைத்துக் காரணிகளையும் இனங்கண்டு அவற்றை இணக்கமான முறையில் மாற்றியமைக்கக் கூடியதாக தனிநபர் கொண்டுள்ள ஆற்றல் சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும்.



குடும்ப சுகாதார மேம்பாடு

பெரும்பாலும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் எல்லோரும் ஒரே வீட்டில் வாழ்வோராக இருப்பர். சில சமயங்களில் குடும்பத்தில் தாய், தந்தை தொழில் நிமித்தம் வெளியூரில் தங்கி வாழும் சந்தர்ப்பமும் ஏற்படலாம். மேலும், அவர்களது பிள்ளைகள் கல்வி நடவடிக்கைகளை மேற்கொள் வதற்காக விடுதிகளிலும் வேறு சில காரணங்களால் சிறுவர் பராமரிப்பு

நிலையங்களிலும் தங்கிவாழும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம். இவ்வாறான இடங்கள் தற்காலிகமான தங்குமிடங்களாகும். எனவே, அங்கு வாழும் போது சில கட்டுப்பாடுகளுக்கு உட்பட்டு வாழும் சூழ்நிலை உருவாகும். எனவே, அவ்வாறான இடங்களில் தீர்மானம் மேற்கொள்ளும் சுதந்திரம் வரையறுக்கப்பட்டிருக்கும். குடும்பம் என்பது பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் ஒன்றாக வாழுமிடமாகும். இவ்வாறான சூழலிலேயே தீர்மானம் எடுக்கும் சுதந்திரம் காணப்படும். இதனால், தாம் விரும்பியவாறு செயற்படவும், தமது குடும்ப ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தக்கூடிய ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் முடிகின்றது.

குடும்பச் சூழலானது அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக வாழக்கூடிய இடமாகக் காணப்பட வேண்டும். ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலைப் பேணுவதில் பௌதிகச் சூழல், உளச் சூழல், மற்றும் சமூகச் சூழல் என்பன செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. இவ்வகையில் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு உதவக்கூடிய பௌதிக, உள, சமூக சூழல்கள் தொடர்பான அம்சங்கள் சிலவற்றை இனங்காண்போம்.



ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலின் இயல்புகள்

பௌதிகச் சூழல்

பௌதிகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன

1. தூய வளி
2. சுத்தமான குடிநீர்
3. ஆரோக்கியமான உணவு
4. சுகநலப் பாதுகாப்பு வசதிகள்
5. சுத்தமான சுற்றுப்புறச் சூழல்
6. போதுமான இடவசதி
7. அமைதியான சூழல்
8. ஆபத்துக்கள் இல்லாதிருத்தல்



உரு 1.1

1. தூய வளி

வீட்டினை நிருமாணிக்கும் போது வீட்டினுள் போதியளவு தூய வளி கிடைக்கக் கூடியவாறு கதவு, யன்னல், அலங்காரக் கற்கள் (பூக்கல்), வீட்டு முற்றம் என்பவற்றை அமைத்தல் வேண்டும். அத்துடன் வீட்டு முற்றத்தில் மரம், செடி, கொடிகளை நடுவதன்மூலம் தூய வளியைப் பெற்றுக் கொள்ள முடிவதுடன் சூழல் வெப்பத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளவும் முடிகிறது. பொலித்தீன், பிளாத்திக்கு போன்றவற்றை எரிப்பதன் மூலம் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய நச்சு வாயுக்கள் வெளிவிடப்படலாம். எனவே, அவ்வாறான செயற்பாடுகளிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல் வேண்டும். அசுத்தமான வளியைச் சுவாசிப்பதன்மூலம் சுவாசத் தொகுதி தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படலாம். இதனால், உங்களது வீட்டுச் சூழலை தூய காற்றோட்டம் உள்ள இடமாகப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும்.

2. சுத்தமான குடிநீர்

சுத்தமான குடிநீரைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் வாந்திபேதி, வயிற்றுளைவு நெருப்புக்காய்ச்சல் போன்ற தொற்று நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். குடிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் நீரைக் கொதிக்கவைத்து ஆறவிட்ட பின்னர் அருந்துவது சிறந்தது. மேலும், நீர் வடிகட்டிகளைப் (Water filters) பயன்படுத்துவதன் மூலம் நுண்ணங்கிகள் மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் போன்றவற்றின் தாக்கங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

3. ஆரோக்கியமான உணவு

அதிகளவு சீனி, உப்பு, எண்ணெய் போன்றவை அடங்கியிராத உணவுகளைத் தெரிவுசெய்ய வேண்டும். அன்றாட உணவு வேளைகளில் கீரை, மரக்கறி, பழங்கள், போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும். குடும்பத்தில் விசேட போசணைத் தேவை கொண்ட குழந்தைகள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் போன்றவர்களிற்குப் பொருத்தமான முறையில் புரதம், கனிப்பொருள்கள் அடங்கிய நிறைஉணவுகளைத் தயார்செய்து வழங்குவதில் குடும்ப அங்கத்தவர் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். முன் கட்டிளமைப் பருவத்தினராகிய உங்களுக்கு புரதம், இரும்பு போன்ற போசணைக் கூறுகள் அதிகளவில் தேவைப்படுவதால் அது தொடர்பாக கூடிய கவனம் செலுத்துங்கள்.

4. சுகநலப் பாதுகாப்பு வசதிகள்

பாதுகாப்பான மலசலகூட வசதி, வடிகால் தொகுதிகளை முறையாகப் பராமரித்தல், குப்பை கூழங்களை முறையாக அகற்றுதல் போன்றவற்றால் எமது சுற்றுப்புறச் சூழலைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள முடியும். மேலும், மலசல கூடங்களைத் தினமும் தொற்றுநீக்கிகளைப் பயன்படுத்திச் சுத்தம் செய்வதால் தொற்று நோய்களினைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

5. சுத்தமான சுற்றுப்புறச் சூழல்

வாரத்தில் ஒரு நாளாவது வீட்டையும் வீட்டின் புறச்சூழலையும் சுத்தப்படுத்துவதன் மூலமும் நீர் தேங்கி நிற்பதை தவிர்ப்பதன் மூலமும் டெங்குநோய்க்காவியான நுளம்புகள் பரவுவதைக் குறைக்க முடிவதுடன் எலி, கரப்பான் போன்ற பிராணிகளின் பெருக்கத்தையும், பாம்புகள் ஒழிந்து வாழும் இடங்களையும் அழிக்கலாம். இவ்வாறு சுற்றுப்புறச் சூழலைத் தூய்மையாகப் பேணுவதன் மூலம் விபத்துக்களையும், தொற்று நோய்களையும் தவிர்த்துக்கொள்ள முடிவதுடன் மன நிறைவும் கவர்ச்சியும் ஏற்படக் காரணமாகவும் அமையும்.

6. போதுமான இடவசதி

குடும்ப அங்கத்தவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப படுக்கையறை மற்றும் ஏனைய அடிப்படை வசதிகள் முறையாகக் காணப்படல் வேண்டும். இதன்காரணமாக தூய வளியைப் பெற்றுக்கொள்ள முடிவதோடு கவர்ச்சி கரமான ஒரு சூழலுக்கும் இது வழிவகுக்கும்.

7. அமைதியான சூழல்

அதிக சத்தத்தினால் உபாதைகள், உள நெருக்கிடை போன்றன ஏற்படலாம். எமது வீடுகளில் பயன்படுத்தும் தொலைக்காட்சி, வானொலி போன்ற வற்றின் சத்தத்தை தேவையான அளவில் பேணுவதோடு எமது அயலவர்க ளுக்கு எவ்வித இடையூறும் ஏற்படாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் விழாக்காலங்களில் ஏனையவர்களுக்கு இடைஞ் சலில்லாது ஒலி பெருக்கிப் பாவனையை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

8. ஆபத்துக்கள் இல்லாதிருத்தல்

ஆபத்துக்கள் இல்லாதவீடு மற்றும் சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பேணல்

உதாரணம் : 1. பாதுகாப்பான முறையில் மின்சாரத்தைப் பேணல்

2. கிணறுகளைப் பாதுகாப்புடன் பேணல்



உளச் சூழல்

தமது இயலுமைகளை இனங்கண்டு அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால் களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கக் கூடிய தண்டணை, துன்புறுத்தல் மற்றும் துஷ்பிரயோகம் அற்ற சூழலானது உளச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பெரிதும் உதவுகிறது. அதற்குத் தேவையான அம்சங்கள் பின்வருமாறு,

1. அன்பு
2. பாதுகாப்பு
3. ஓய்வு

1. அன்பு

சிறந்த குடும்பச் சூழல் எனும்போது, அங்குள்ள அங்கத்தவர்களுக்கிடையே அல்லது பாதுகாவலரிடையே அன்பும் நெருங்கிய பிணைப்பும் காணப்படும். இக்குடும்ப அங்கத்தவர்களிடையே காணப்படும் பிணைப்பின் காரணமாக, ஒருவருக்கொருவர் அன்பாக உறவாடுதல், அவர்களின் தேவைகளை இனங்கண்டு செயற்படல், ஆகியன மூலம் அவர்களுக்கிடையே ஏற்படும் இன்ப, துன்பங்களைத் தனக்கு ஏற்பட்டவை போன்று உணர்ந்து, அவர்களுக்கு உதவும் மனப்பாங்கைக் கொண்ட ஒரு சூழல் உருவாக்கப் படுகின்றது.



உரு 1.2

2. பாதுகாப்பு

நாம் குடும்பமாக வாழும்போது குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மத்தியில் அன்பு, காப்பு, அரவணைப்பு மற்றும் கணிப்பு ஆகியன கிடைக்கின்றன. பிள்ளைப் பருவத்தில் பெற்றோர்களின் பாதுகாப்பு மிகவும் அவசியமாகும்.

3. ஓய்வு

நாம் ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் கழிக்கும்போது அறிவு, புத்தாக்கம், உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியம் என்பன விருத்தியடைகின்றன. புத்தகம் வாசித்தல், சிறிய வீட்டு நூலகம் ஒன்றை உருவாக்கல், பொருத்தமான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தல், சிறந்த வானொலி நிகழ்ச்சி களைக் கேட்டல், அவை தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுதல், விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடல், வீட்டில் உள்ள வேலைகளைக் குடும்பத்தவருடன்

சேர்ந்து கூட்டாகச் செய்தல் போன்ற செயற்பாடுகளின் மூலம் எமது ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுள்ள வகையில் கழிக்கலாம்.

அன்பு, அரவணைப்பு, கணிப்பு மற்றும் ஓய்வு என்பன கிடைக்கும்போது உள நெருக்கிடையைத் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும். இதனால் இன்பமான சூழல் உருவாகும்.

அன்பு, பாதுகாப்பு ஆகியன தொடர்பாக அடுத்த அத்தியாயத்தில் மேலும் விரிவாகக் கற்கலாம்.

சமூகச் சூழல்

எமது சமூகத்தில் காணப்படும் பல்வேறுபட்ட குழுக்களை எமது சமூகச் சூழலாகக் கொள்ள முடியும். குடும்பம், பாடசாலை, நெருங்கிய நண்பர் கள், வேலைத்தளங்கள், கிராமம், நகரம் என்பவற்றை எமது சமூகத்தில் உள்ள கூறுகளாகக் கருதமுடியும். ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பரம் உதவுதல் சுதந்திரமாகக் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளல், மகிழ்ச்சி தரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் போன்ற அம்சங்கள் காணப்படும் சூழலானது, சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றது.

ஆரோக்கியமான சமூகச் சூழலின் இயல்புகள்

1. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள்
2. பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் நிறைவேற்றல்
3. பயனுறுதிமிக்க தொடர்பாடல்.
4. சட்டத்திற்கு மதிப்பளித்தல்.
5. குழுவாகச் செயற்படல் மற்றும் ஏனையோரை மதித்தல்


உரு 1.3

1. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள்

அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கின்ற பல்வேறு நபர்களுக்கிடையே ஆரோக்கிய மான தொடர்புகளைப் பேணுவதோடு ஒருவருக்கொருவர் உதவியாகச் செயற்படுவதையே இது குறிக்கின்றது. குடும்ப அங்கத் தவர்களைப் போன்றே அயலவர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், மற்றும் ஏனைய குழுக்களுடன் ஆரோக்கியமான ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணிக் கொள்வது மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்வுக்கு உதவியாக அமையும்.

ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது அரைமணித்தியால நேரமாவது குடும்ப அங்கத்த வர்களோடு சுமூகமான முறையில் கலந்துரையாடலில் ஈடுபடல், இரவு உணவை குடும்ப அங்கத்தவர்களோடு சேர்ந்து உண்ணுதல், பாடாலை மற்றும் வேலைத்தளங்களில் ஏற்படுகின்ற நிகழ்வுகள் தொடர்பாகக் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் வெளிப்படையாகக் கலந்துரை யாடி அவற்றுக்கான தீர்வைப் பெற்றுக்கொள்ளல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கிடையேயான உறவைப் பலப்படுத்த முடியும். எனவே, இவ்வாறான ஆரோக்கியமான சூழல் உள்ள வீட்டில் வசிப்பதால், வாழ்வை மகிழ்வாகக் கழிக்க முடிவதோடு, வசைபாடுதல், தண்டனை போன்ற துன்புறுத்தல்களையும் ஒழிக்க முடியும்.

2. பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் நிறைவேற்றல்

குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் தமக்குரிய பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் நிறைவேற்றுவதோடு தமது அயலவர், சமூகத்தில் உள்ள ஏனையோரின் பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் நிறைவேற்றுவது ஆரோக்கியமான குடும்பமொன்றின் இயல்புகளாகும். இவ்வாறு, குடும்பப் பொறுப்புகளில் பங்கெடுத்து அப்பொறுப்புக்களை உரிய முறையில் நிறைவேற்ற உங்களாலும் முடியும்.

3. பயனுறுதிமிக்க தொடர்பாடல்

நாம் எமது கருத்துக்களைத் தெளிவாகவும் முரண்பாடு இல்லாமலும் குடும்ப அங்கத்தவர்களிடம் பரிமாறிக் கொள்வதன் மூலம் குடும்பத்தில் ஏற்படும் பிணக்குகளை எளிதாகத் தீர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

4. சட்டத்திற்கு மதிப்பளித்தல்

குடும்பத்தைச் சரியான முறையில் வழிநடத்துவதற்கு பல விதிமுறைகள் காணப்படலாம். உங்களது பெற்றோர், பாதுகாவலர் உங்களுக்கு எளிய சில கட்டுப்பாடுகளை விதிப்பார்கள் அல்லவா? அவ்விதிமுறைகளுக்கு அமையச் செயற்படுவது உங்களது நல்வாழ்வுக்கு அத்திவாரமாக அமையும்.

5. குழுவாகச் செயற்படல் மற்றும் ஏனையோரை மதித்தல்

நாம் குழுவாகச் செயற்படும் ஆற்றலை குடும்பம், பாடசாலை, கிராமம், நகரம் போன்ற பல்வேறு சூழல்களிலிருந்து விருத்திசெய்து

கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு குழுவாகச் செயற்படுவதற்கு தலைமை தாங்கும் ஆற்றல், தலைமைத்துவத்திற்குக் கட்டுப்படல், ஏனையோரின் கருத்துக்களைச் செவிமடுத்தல் மற்றவரை மதித்தல் போன்ற தேர்ச்சிகளை விருத்திசெய்து கொள்ள வேண்டும்.



முயன்று பார்ப்போம்...

உங்கள் வீட்டில் சகலரும் ஒய்வாக இருக்கும் நேரம் ஒன்றை தெரிவு செய்யவும். விருப்பமான தலைப்பு ஒன்றைச் தெரிந்தெடுத்து ஒருவர் மூன்று நிமிடங்கள் பேசவும். அதன் பின்னர் ஒவ்வொருவராக அக்கதை பற்றிய தமது கருத்துக்களை முன்வைக்கவும். முதலில் நல்ல விடயங்களையும் அதற்கடுத்து மாறுபட்ட விடயங்களையும் மற்றும் யோசனைகளையும் முன்வைக்கவும். இவ்வாறு அடுத்த நாளிலும் கதையை வேறு தலைப்பில் வேறொருவர் சொல்லவும். உங்களின் நண்பர்களோடு இந்தச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

ஆன்மிகச் சூழல்

- வீடு, சமய வழிபாட்டுத் தலங்கள் போன்றவற்றில் சமய வழிபாடுகளில் ஈடுபடல்
- அநாதரவானவர்களுக்கு உதவுதல்
- உயிர்களிடத்தில் கருணை காட்டல்
- தியானத்தில் ஈடுபடல்
- யோக அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல்
- இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாத்தல்



உரு 1.4

மேலே குறிப்பிட்ட பண்புகள் அடங்கிய ஆன்மிகச் சூழல் காணப்படுமாயின் அது உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.



குடும்பச் சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் போது பின்வரும் ஐந்து விடயங்கள் பற்றிக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

1. சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்கல்
2. ஆரோக்கியம் தொடர்பான அறிவு, திறன்களை விருத்தி செய்தல்
3. ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்கல்
4. ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்குவதற்குச் சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
5. சுகாதார சேவைகளின் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

1. சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்கல்

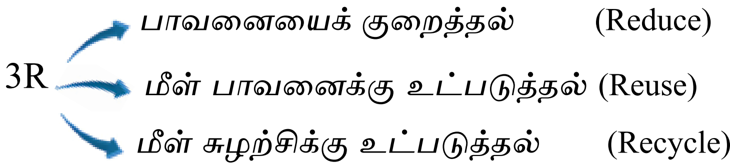
குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டிற்கென குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் சேர்ந்து கலந்துரையாடி பொருத்தமான கொள்கைகளை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.



உரு 1.5

உதாரணம்:

- **3R முகாமைத்துவம்**



- கழிவுகளை வேறுபடுத்தித் தனித்தனியாக இடல் வேண்டும்.
- பொலித்தீன் பாவனையைக் குறைத்தல்
- சீனி, உப்பு என்பவற்றை தேவையானளவில் பயன்படுத்தல்

  உதாரணம் : நான்கு பேர் கொண்ட ஒரு குடும்பத்தில் 400g கொண்ட ஒரு உப்பு பைக்கற்றை 20 நாட்களுக்குப் பயன்படுத்துதல். மேலும், ஒரு நபருக்கு நாளொன்றுக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி சீனி போதுமானது.

- விருந்தினருக்கு காபனேற்றம் செய்யப்பட்ட மென்பானத்திற்குப் பதிலாக இயற்கையான பழப்பானம், தேனீர், கோப்பி, மூலிகைப் பானம் போன்றவற்றை வழங்கல்.
- நீர், மின்சாரம் போன்றவற்றைச் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்துவதற்காக இரண்டு நாட்களுக்குரிய உடைகளை ஒரே நாளில் கழுவுதல், குடும்ப அங்கத்தவர் எல்லோரினதும் உடைகளை மின்னழுத்தி கொண்டு ஒரே நேரத்தில் அழுத்துதல்.
- குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒன்றாக இணைந்து வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடல்.



முயன்று பார்ப்போம்...

உங்கள் பெற்றோர், சகோதர சகோதரிகளுடன் இணைந்து உங்கள் குடும்பத்திற்குப் பொருத்தமான சில சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்குங்கள்.

2. சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு, திறன்களை விருத்தி செய்தல்

நாம் பாடசாலையில் அல்லது புத்தகங்களிலிருந்து பெற்ற அறிவைக் குடும்பத்திலுள்ள ஏனையோரிடம் பகிர்ந்துகொள்ளல், பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் (Public Health Inspector), குடும்பநல சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தகர் (Public Health Midwife) ஆகியோரிடம் தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளல், ஆரோக்கியம் தொடர்பான நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்டல், குடும்ப அங்கத்தவர்களின் போசாக்கு நிலை, ஆரோக்கியநிலை போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துதல் ஆகியன மூலம் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு என்பவற்றை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

3. ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்கல்

மேலே குறிப்பிட்ட ''ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலின் இயல்புகள்'' என்ற தலைப்பை மீண்டும் வாசியுங்கள். அந்த இயல்புகள் கொண்ட சூழலை அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமான சூழலொன்றை உருவாக்கலாம்.



 முயன்று பார்ப்போம்...

குடும்பத்தின் ஆரோக்கிய மட்டத்தை விருத்தி செய்வதற்கு பௌதிக, உள, சமூகச் சூழல்களில் ஏற்படுத்த வேண்டிய மாற்றங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுக.

4. ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

எமது குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத் தைப்போன்றே சமூகத்தின் ஆரோக்கி யத்தை மேம்படுத்துவதற்குச் சமூகப் பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்வது முக்கியமானதாகும்.


உரு 1.6

சமூகப் பங்களிப்பு என்பது சமூகத் தில் காணப்படும் பல்வேறு குழுக்களி னதும் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளலாகும்.

உங்கள் பிரதேசத்தில் இடம்பெறும் பொது நிகழ்வுகளில் கலந்து கொள்ளல், தமது வீட்டில் ஏற்படும் இன்ப துன்பங்களினை அயலவர் களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளல், அயலவர்களுக்கு உதவி தேவைப் படும் சந்தர்ப்பங்களில் உதவுதல். அவ்வாறே விகாரை, கோவில், பள்ளிவாசல், தேவாலயம் போன்ற வழிபாட்டுத் தலங்கள், கிராம உத்தியோகத்தர் காரியாலயம், பாடசாலை போன்றவற்றுடன் நெருங்கிய தொடர்புகளைப் பேணிக்கொள்ளல். டெங்கு நோய் ஒழிப்புக்கான சிரமதானங்களை ஒழுங்கு செய்தல், பிரதேசத்தில் மது அருந்துதல், புகைத்தல், போதைப் பொருள் பாவனை போன்றவற்றைக் குறைத்தல் போன்ற செயற்றிட்டங்களுக்குப் பொதுமக்களின் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

5. சுகாதார சேவைகளின் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்

எமது குடும்ப ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்குப் பொதுச் சுகாதார சேவைகள் பெரிதும் துணைபுரிகின்றன. குடும்ப நல சுகாதார சேவை



உத்தியோகத்தர் (PHM), பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் (PHI) பிரதேசத்திற்குரிய சுகாதார வைத்திய அதிகாரி (MOH) ஆகியோர் இதற்குத் துணைபுரிகின்றனர். இதற்கு மேலதிகமாக நோய்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் சிகிச்சையளிக்க வைத்தியசாலைகளில் வசதிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

கீழே உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் சுகாதார சேவையின் பயன்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

- குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவருக்குத் தொற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பத்தில் அது தொடர்பாகப் பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகருக்கு (PHI) அறிவித்தல்.
- கர்ப்பினிப் பெண்கள், குடும்ப நல சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தரின் (PHM) உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- உரிய காலங்களில் தடுப்பு மருந்துகளை பெற்றுக் கொள்ளல்.
- பிரதேசத்தில் ஏற்பட்டுள்ள சுகாதாரச் சீர்கேடுகள் தொடர்பான பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான வேலைத்திட்டங்களில் பொது மக்களின் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

  உ+ம்:- டெங்கு ஒழிப்பு, மதுபானம், போதைப் பொருள் ஒழிப்பு, புகைத்தல் எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகள், சுத்தமான குடிநீர் விநியோகம்.
- குடும்பத்தில் நோய்கள் பரவும் அபாயம் காணப்படுமாயின் வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தல்.

  உ+ம் :
  - ✯ பாடசாலை மாணவர்களுக்கான வைத்தியப் பரிசோதனை
  - ✯ பெண்களுக்கான வைத்திய பரிசோதனை
  - ✯ வயோதிபர்களுக்கான நீரிழிவு, உயர் குருதியமுக்கம் ஆகிய வற்றுக்கான வைத்தியப் பரிசோதனைகள்
- சுகாதாரம் தொடர்பான தகவல்களைச் சரியான முறையில் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- போசணை, இனப்பெருக்கம், வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் தொடர்பான ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.



உரு 1.7



ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலைப் பேணுவதில் மாணவர் என்ற முறையில் உங்களால் ஆற்றக்கூடிய பணிகள்

1. குடும்பத்தில் உங்களது பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றல்

- குடும்ப அங்கத்தவர்களோடு சேர்ந்து வீட்டு வேலைகளிற்கு உதவுதல்.
  உ+ம்:- முற்றத்தைப் பெருக்கல்
  அறைகளை ஒழுங்குபடுத்தல்
  உணவு தயாரிப்பதில் உதவுதல்
- விசேட வைபவங்களின்போது பொறுப்புணர் வுடன் நடந்துகொள்ளல்.
- பெற்றோர்கள், சகோதர - சகோதரிகள், உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் சிறப்பான தொடர்புகளைப் பேணல்.
- உங்களுக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சினைகளை, பெற்றோருடன் வெளிப்படை யாகக் கலந்துரையாடல்.

2. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல்

- காலை உணவைத் தவறாது உட்கொள்ளல்.
- வீட்டில் சமைக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்ணப் பழகுதல்.

3. புகைத்தல், மது அருந்துதல், போதைப்பொருள் பயன்பாடு ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல்

- இவற்றால் ஏற்படக்கூடிய தீய விளைவுகள் பற்றிக் குடும்ப அங்கத்த வர்களுக்கு விழிப்புணர்வூட்டல்.
- இவ்வாறான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுமாறு யாராவது தூண்டும் போது அவை பற்றிப் பெற்றோரிடம் தெரிவித்து அவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறல்.
- இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் சகோதர சகோதரிகள் ஈடுபடும் சந்தர்பங்களில் அவர்களைத் தடுத்தல்.

4. ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுள்ள வகையில் கழித்தல்

- அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் (பாடுதல், சித்திரம் வரைதல், இசைக்கருவிகளை இசைத்தல்).
- கலை, இலக்கியச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் (கவிதை இயற்றுதல், சிறுகதை எழுதுதல், வாசித்தல்).
- வீட்டுத்தோட்டம் செய்தல்.
- உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடல்.

5. சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களைப் பரப்புதல்

- புதிய விடயங்களைக் குடும்பத்துடன் பகிர்ந்துகொள்ளல்.
- குடும்பத்தில் நிலவும் பிழையான கருத்துக்கள், மூட நம்பிக்கைகள் என்பவற்றை ஒழித்தல்.



நாம் அறிந்தவை...

- ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்க குடும்ப சுகாதார மேம்பாடு மிகவும் அவசியமாகும்.
- ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலின் கூறுகளாக பௌதிகச் சூழல், உளச் சூழல், சமூகச் சூழல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.
- சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்கல், ஆரோக்கியம் தொடர்பான அறிவு, திறன்களை விருத்தி செய்தல், ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்கல், ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்குவதற்குச் சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ளல், சுகாதார சேவைகளின் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் போன்ற ஐந்து விடயங்களின் ஊடாகக் குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளை முன்னெடுக்கலாம்.
- மாணவர் என்ற வகையில் உங்கள் குடும்ப சுகாதாரத்தைக் கட்டி யெழுப்ப நீங்கள் பல்வேறு முறைகளில் ஒத்துழைப்பு வழங்கமுடியும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?
2. ஆரோக்கியமான சூழலில் காணப்படத்தக்க பௌதிகச் சூழல், உளச் சூழல், சமூகச் சூழல் என்பவற்றின் இயல்புகளை வெவ்வேறாக அட்டவணைப்படுத்துக.
3. குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டிற்கென மேற்கொள்ளப்படத்தக்க நடவடிக் கைகள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுக.
4. மாணவர் என்ற வகையில், குடும்ப ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு உங்களால் நிறைவேற்றக்கூடிய கடமைகள் மற்றும் பொறுப்புக்கள் ஐந்தை எழுதுக.





அன்பையும் பாதுகாப்பையும் பெறுவோம்

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு பல காரணிகள் தேவையாகும். அவ்வாறான தேவைகளே மனிதத் தேவைகள் எனப்படுகின்றன. இத்தேவைகளுள் மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத காரணிகள் அடிப்படைத் தேவைகள் எனப்படுகின்றன. அத்தேவைகளுள் உணவு, நீர், வளி என்பன மிக முக்கியமானவையாகும். உயிர்வாழ்வதற்கு தேவையான அடிப்படைத் தேவைகள் தவிர மேலும் பல தேவைகளும் மனிதனுக்கு இருக்கின்றன. இவ்வகையில் மனித வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற பல்வேறு தேவைகளுள் அன்பு, காப்பு ஆகியன முக்கியமானவையாகும்.

மனித வாழ்வின் முக்கிய தேவைகளுள் அடிப்படைத் தேவைகள் பற்றியும் அதற்கு மேலதிகமாகவுள்ள வேறு தேவைகள் பற்றியும் தேவைகளுக்கும் விருப்புக்களுக்கும் இடையிலான வேறுபாடுகள் பற்றியும் தரம் 6 இல் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம் அன்பு, காப்பு தொடர்பான தேவைகள் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.



அன்பையும் பாதுகாப்பையும் இனங்காண்போம்

''அக்கா! பாடசாலை அதிபர் கண்டிப்பானவரா!... ?

''இல்லை தம்பி, அதிபர் நல்லவர். அதிபர் மட்டுமல்ல சேர்மாரும் ரீச்சர் மாரும் பிள்ளைகளுடன் அன்பாக இருப்பார்கள். ஆனால், பிழையாக நடந்து கொண்டால் கோபப்பட்டு பிள்ளைகளுடன் மிகவும் கண்டிப்பாக நடந்து கொண்ட சந்தர்ப்பத்தையும் நான் கண்டுள்ளேன்...''

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது இன்னும் சில வாரங்களில் புதிதாகப் பாடசாலை செல்வதற்காகக் காத்திருக்கும் அஜித்துக்கும் அவனது அக்கா அபிராமிக்கும் இடையில் நடைபெற்ற உரையாடல் ஆகும்.

மேலும், அவர்களிடையே நடைபெற்ற உரையாடலிலுள்ள விடயங்களை அறிந்துகொள்ள ஆர்வமாக இருப்பீர்கள் அல்லவா? நல்லது அந்த உரையாடலின் ஒரு பகுதி கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

அஜித் : அக்கா! அப்படியானால் அம்மாவைப் பாடசாலையில் இருக்க விடமாட்டார்களா?

அபிராமி : இல்லை தம்பி. அம்மா, அப்பா போன்றோர் பாடசாலையில் நிற்கமுடியாது. அம்மாவுக்கும் வீட்டில் பல வேலைகள் இருக்கின்றன. அப்பாவும் வேலைக்குப் போக வேண்டும்.

அஜித் : அப்படியென்றால் நான் நாளை பாடசாலைக்குப் போக மாட்டேன் அக்கா. நான் தனியாக விடப்படுவேன் எனப் பயப்படுகிறேன். எனக்கு பாடசாலை போக முடியாதென்று அம்மாவிடம் சொல்லப் போறேன்.

அபிராமி : தம்பி அப்படிச் சொல்லாதீர்கள். பாடசாலையில் உள்ள ஆசிரியர்கள் பிள்ளைகளுடன் அன்பாக இருப்பார்கள். உங்களைத் தனிமையாக விடவும் மாட்டார்கள். அவர்கள் மாணவர்களின் விருப்பு வெறுப்புக்களை அறிந்து செயற் படுபவர்கள். அண்மையில் ஒரு நாள் எனது வகுப்பு மாணவி அன்பரசி வழுக்கி விழுந்தபோது எனது வகுப்பாசிரியர் அவளைத் தூக்கி கொண்டு முதலுதவிப் பகுதிக்கு ஓடிச் சென்ற விதத்தைப் பார்த்தபோது எனது அம்மாவுடைய ஞாபகந்தான் வந்தது. நான் கண் கலங்கினேன். ஆரம்பத்தில் எனக்கும் பாடசாலையில் இருக்க முடியாது எனத் தோன்றியது. ஆனால், இப்போது அது எனது வீடு போலவே பழகிவிட்டது.

அம்மா : ஆ... நீங்கள் இரண்டு பேரும் எங்கே என்று பார்த்தேன். என்ன மகன் அஜித் எதைப் பற்றி யோசிக்கிறீங்க.

அஜித் : இல்லை அம்மா. எனக்குப் பாடசாலை செல்ல முடியாது. யாரும் என்னுடன் துணையாக நிற்கமாட்டார்கள் என்று எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது. பாடசாலையில் உள்ளவர்கள் அம்மாவைப் போல அன்பாக இருப்பார்களா? என நான் யோசிக்கிறேன்.



அம்மா : ஏன் மகன் அப்படி நினைக்கிறீர்கள்? எங்களுடன் ஒன்றாகப் பழகும் ஜெஸ்மி மாமியின் மகன் யுஸ்ரியும் உங்கள் வகுப்பில் தான் இருப்பார். ஏன் அது மட்டுமா? உங்களது அக்காவும் அந்தப் பாடசாலையில் தானே! நானும் என் மகனைப் பாட சாலைக்கு கூட்டிச் செல்லவும் பாடசாலை விட்டதும் கூட்டி வரவும் வருவேன் தானே.

அஜித் : அம்மா அப்படியென்றால் பாடசாலை விடுவதற்கு முன் கதவருகே வந்து நிற்க வேண்டும் சரிதானே! ஆ... அம்மா இன்று, யுஸ்ரியின் வீட்டுக்குப் போவோமா?

சரோஜினி: ஆம், ஆம்... அது நல்லது. நானும் வருகிறேன். அனீக்காவு டன் சேர்ந்து விளையாடலாம். அந்தப் படங்கள் உள்ள புத்த கத்தையும் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

அம்மா : நல்லது. அப்பா வந்தவுடன் நாம் எல்லோரும் யுஸ்ரி வீட்டுக்குச் செல்வோம். நேற்றுப் பறித்த கொய்யா, ரம்புட்டான் பழங்களிலிருந்து கொஞ்சம் எடுத்துச் செல்வோம். வரும் வழியில் வணக்கஸ்தலத்தில் நடை பெறும் வழிபாட்டிலும் கலந்து கொள்வோம்.

அபிராமி, அஜித் மற்றும் அவர்களது அம்மா ஆகிய மூவருக்கும் இடையில் நடைபெற்ற உரையாடலிலிருந்து, அஜித் பாடசாலை செல்வதற்கு விரும்பாமைக்கு இரண்டு காரணங்கள் தெளிவாகின்றன. ''நான் தனிமையில் விடப்படுவேன்'', ''எனக்கு அன்பு கிடைக்காமல் போகும்'' போன்ற வாசகங்களில் உள்ளடங்கியுள்ள விடயங்களாவன

- அன்பு கிடைக்காமல் போகும் என்ற அச்சம்
- பாதுகாப்பு இல்லாது போகும் என்ற அச்சம்

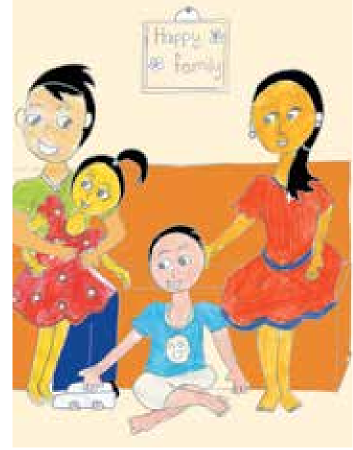


அன்பு

முதலாம் அத்தியாயத்தில் ஆரோக்கியமான உளச் சூழலுக்கு அன்பு, காப்பு, ஒய்வு என்பன அவசியமென்பதைக் கற்றது உங்களுக்கு ஞாபகம் உள்ளதா? அங்கு குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கிடையிலான பிணைப்பினால் உண்டாகும் அன்பைப் பற்றியும் கலந்துரையாடினோம். குடும்பத்தில்

பெற்றோர்களினாலும் சகோதர சகோதரிகளினாலும் காட்டப்படும் அன்பின் பெறுமதியைச் சிலவேளை நாம் உணர்ந்து கொள்ள முடியாத சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன.

உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கின்றதா?
நீங்கள் பாடசாலை சென்ற முதல் நாள், தாய் அல்லது தந்தை அல்லது பாதுகாவலர் இருவரும் உங்களைப் பாடசாலைக்கு கூட்டிச் சென்றிருப்பார்கள். உங்கள் வகுப்பு ஆசிரியரிடம் ஒப்படைத்துவிட்டு வரும்போது நீங்கள் எவ்வளவு அழுதிருப்பீர்கள்?



உரு 2.1

அவ்வாறு நீங்கள் வகுப்பில் இருக்க முடியாமல் அழுது கொண்டிருந்த போதும் உங்களை விட்டுப் பிரிந்து வெளியேறினார்கள் அல்லவா? அவர்கள் அவ்வாறு வெளியேறியது, நீங்கள் சிறந்த முறையில் கல்வி கற்று, சிறந்த அறிவுள்ள பிள்ளையாக வர வேண்டும் என்பதற்காகவே.

பிள்ளைகளே! இன்று நீங்கள் அதனை உணர்ந்திருப்பீர்கள் அல்லவா? அன்று அவர்கள் அவ்வாறு செய்தது உங்கள் மீது அன்பு இல்லை என்பதற்காக அல்ல. உங்களது எதிர்காலம் சிறப்பாக அமைய வேண்டும் என்பதற்காகவே. அதனால் பெற்றோர்கள் செய்யும் சில நற்செயல் உங்களுக்குத் தவறாகத் தோன்றினாலும் அவற்றை நன்மைக்காகவே என்று நினைத்து சுய சிந்தனையுடன், புத்திசாதுரியமாகச் செயற்படப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் அல்லது உங்கள் தம்பி, தங்கை நோய் வாய்ப்பட்ட சந்தர்ப்ப மொன்று நினைவிருக்கின்றதா? அச்சந்தர்ப்பத்தில் உங்களது அம்மாவும், அப்பாவும் ஊண் உறக்கமின்றி அவர் குணமடையும் வரை பக்கத்திலேயே இருந்து பல தியாகங்களைச் செய்திருப்பார்கள்.

ஒவ்வொருவருக்கிடையிலும் காணப்படும் ஆழ்ந்த பிணைப்பு, இனிமை, அரவணைப்பு போன்ற நற்குணங்களையே அன்பு எனக் குறிப்பிடு கின்றனர். நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தது முதல் பிள்ளைப் பருவத்தைக் கடந்து தற்போது காலடி எடுத்து வைத்துள்ள கட்டிளமைப் பருவம், அதன் பிறகு உள்ள வாலிபப் பருவம், முதுமைப் பருவம் என்பவற்றை

அடைந்தாலும் பெற்றோர்களின் அன்பு, அரவணைப்பு மற்றும் பிணைப்பு என்பன எந்தக் குறைவுமின்றி தொடர்ச்சியாக கிடைக்கக் கூடியதொன்று, என்பதை நீங்கள் அறிந்து வைத்துள்ளீர்கள் அல்லவா?

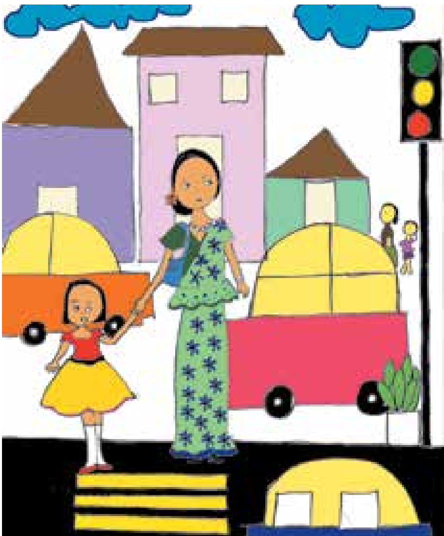
உளவியல்ரீதியாக உண்டாகும் இந்தப் பிணைப்பானது எமது வாழ்க் கைக்கு மிகத் தேவையானதொன்றாகும். எனவே, அன்பு என்பதை உளவியற் தேவையாகக் குறிப்பிட முடியும்.

உளவியல் தேவைகளுள் ஒன்றான அன்பு சிறு குழந்தைகளுக்கு மாத்திர மன்றி எல்லா வயது மட்டங்களில் உள்ளவருக்கும் அவசியமானதாகும்.

பிள்ளைப் பருவத்தில் பெற்றோர், சகோதர சகோதரிகளின் அன்பு எந்தளவு முக்கியமானதோ அவ்வாறே அயலவர்கள், ஆசிரியர், நண்பர்கள் போன்றவர்களினது அன்பும் மிக அவசியமானதாகும். குடும்பத்தில் பெற்றோர் - பிள்ளைகளுக்கிடையேயும் அம்மா - அப்பாவுக்குமிடையே காணப்படும் அன்பு, ஆதரவு எனும் பிணைப்பானது எங்களது வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதை நினைத்துப்பாருங்கள். உங்கள் பாட்டி பாட்டன் உங்களுக்கு காட்டும் அன்பைப் போல் நீங்களும் அவர்களுக்கு அன்பு காட்டினால் அவர்கள் எவ்வளவு மகிழ்வார்கள் தெரியுமா?



காப்பு



உரு 2.2

காப்பு விடயத்தில் மனிதன் மட்டுமன்றி உலகிலுள்ள சகல சீவராசிகளும் தாம் ஈன்றவைகளைக் காப்பாற்றப் பெரும் அர்ப்பணிப்புக்களைச் செய்கின்றன.

எமது வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துச் செயற்பாடுகளையும் தனித்துச் செய்து விட முடியாது. இவ்வாறே எமக்கு தனித்து முடிவெடுக்க இயலாத பல சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன. மேலும், எதிர்பாராத விதமாகப் பிரச்சினைகளும் தடைகளும் ஏற்படலாம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் ஏனையோரின் உதவி யும் அரவணைப்பும் தேவைப்படும்.

இவ்வேளையில் உதவுவதற்கு யாரும் இல்லாவிட்டால் தனிமையை உணர்வதோடு கவலையும் ஏற்படும் அல்லவா?
வீடுகளில் பெற்றோர்களின் பாதுகாப்பு எவ்வாறு கிடைக்கின்றது என்பதை எண்ணிப்பாருங்கள். உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கக் கூடும். உங்களது அண்ணா, அக்காவுடன் விளையாடும் போது சண்டை சச்சரவுகள் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் அம்மாவிடம் அல்லது அப்பாவிடம் ஓடிச் சென்று ஒழிந்து கொள்வோம். நாம் அவ்வாறு செல்வதற்குக் காரணம் அவர்களால் எமக்குப் பாதுகாப்புக் கிடைக்கும் என்பதற்காகும்.

இவ்வாறே பாடசாலையில் யாராவது முரண்பட்டால் அல்லது சண்டை பிடிக்க முற்பட்டால் நாம் விரைந்து செல்வது வகுப்பு ஆசிரியரிடமே. அவ்வாறு நீங்கள் செல்லக் காரணம் ஆசிரியர் உங்களுக்குப் பாதுகாப்பளிப்பார் என்பதற்காகவே. வாழ்வில் எமது பாதுகாப்பிற்கும் உதவிக்கும் எப்போதும் மற்றவர்கள் உறுதுணையாக இருக்கும்போது அது எமக்கு பலத்தைக் கொடுக்கின்றது. இது முக்கியமான உளவியல் தேவையாகும். இவ்வகையில் உங்களது பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் பாதுகாப்பை வழங்குகின்றனர்.

எனவே, நீங்கள் வாழ்வில் நம்பகத்தன்மையுடன் நடந்துகொள்ள வேண்டியது உங்களது கடமை என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள். பெரும்பாலும் உங்களினதும் உங்கள் நண்பர்களினதும் பெற்றோர்கள் எனது பிள்ளை தவறு செய்யவில்லை என்று தங்களது பிள்ளைகளைக் காப்பாற்றுவதைக் கண்டிருப்பீர்கள். ஆகவே, அந்த நம்பிக்கையைக் காப்பாற்றுவதோடு, உங்களுக்குப் பாதுகாப்பை வழங்கும் ஏனைய நபர்களினது மதிப்பையும் காப்பாற்ற வேண்டும்.

இதுவரையில் மிக முக்கியமான உளவியல் தேவையாகிய அன்பு, காப்பு போன்ற இரண்டு தேவைகளையும் பற்றி அறிந்து கொண்டீர்கள். பெரும்பாலும் இந்த இரண்டு உளவியல் தேவைகளையும் பெற்றோர்கள் வழங்குவார்கள் என்பது தெளிவாகின்றது. பெற்றோர் தவிர இத்தேவை களை எமக்கு வழங்குகின்ற வேறு நபர்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்வோம்.


முயன்று பார்ப்போம்...

உங்களுக்கு அன்பையும் காப்பையும் வழங்கும் நபர்களின் பட்டிய லொன்றைத் தயாரியுங்கள்.



எமக்கு அன்பு, காப்பு என்பவற்றை வழங்கும் நபர்கள்

எமக்கு அன்பையும் காப்பையும் வழங்கும் நபர்களை இரண்டு குழுக்களாக வகுத்து நோக்கலாம்.

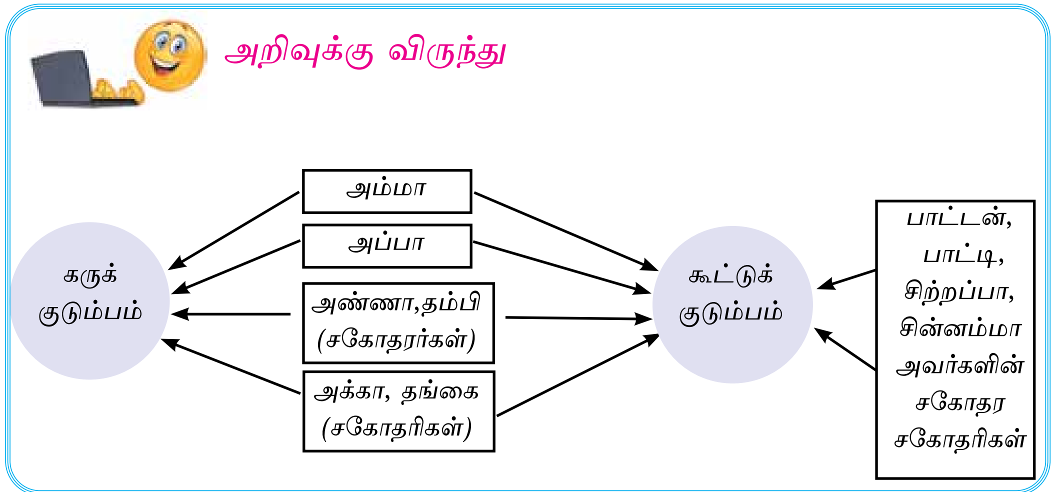


உரு 2.3

1. குடும்ப அங்கத்தவர்கள்.
2. வெளிச் சமூகத்தினர்கள்.

குடும்ப அங்கத்தவர்கள்

உங்கள் வீட்டில் வசிக்கும் அங்கத்தவர்கள் அனைவரையும் ஒருங்கே குடும்பம் எனக் கூறுகிறோம். ஆரம்ப காலத்தில் கிராமப்புறங்களில் அதிகமாக கூட்டுக் குடும்பங்களே காணப்பட்டன. ஆனால், தற்போதுள்ள சூழ்நிலை காரணமாக இவை கருக் குடும்பங்களாக மாறியுள்ளன.



குடும்ப அங்கத்தவர்களான பெற்றோர்களின் அன்பு, காப்பு ஆகியன தொடர்பாக இதற்கு முன்னர் அறிந்து கொண்டோம். பெற்றோர்களுக்கு மேலதிகமாக குடும்பத்தில் வசிப்போரை குடும்ப இயல்புக்கேற்ப வேறுபடுத்தும் விதம் பற்றி இதுவரை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள்.

உங்களது அண்ணாவோ அக்காவோ உங்கள்மீது செலுத்தும் அன்பு, கரிசனை, அரவணைப்புப் போலவே நீங்களும் அவர்கள் மீது அன்பு, கரிசனை, அரவணைப்பு என்பவற்றைச் செலுத்தல் வேண்டும். மேலும்,

உங்களது தங்கை, தம்பி ஆகியோருக்கு அன்பு, காப்பு என்பவற்றை வழங்குவதற்குக் கடமைப்பட்டுள்ளீர்கள்.

நீங்கள் பாடசாலைக்குச் செல்வது, உங்களின் மூத்த சகோதர, சகோதரிகளுடனாக இருக்கலாம். இல்லையேல் உங்களது தங்கை, தம்பி உங்களோடு பாடசாலைக்கு வரலாம். எப்போதும் அம்மா உங்களிடமோ உங்களது மூத்த சகோதர சகோதரிகளிடமோ வழங்கும் அறிவுறுத்தலை நினைத்துப் பாருங்கள்.

''மகன் தங்கையைப் பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.. சரியா?

நீங்கள் வீட்டிலிருக்கும்போது, பெற்றோர்கள் கடைக்கு அல்லது வேறு இடங்களுக்கு வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும்போது பின்வரும் அறிவுரைகளை வழங்கியிருப்பார்கள்.

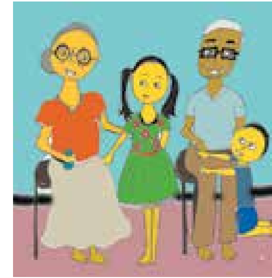
''நாம் விரைவில் வந்து விடுவோம் வரும்வரை தங்கையைப் பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்'', ''தம்பிக்கு சோறு கொஞ்சம் கொடுங்கள் மகன்''.



உரு 2.4

இவ்வாறான அறிவுரைகளை நீங்கள் அன்றாடம் கேட்டுப் பழக்கப்பட்டிருப்பீர்கள். இவ்வாறு குடும்பத்துதிலுள்ளோர் ஒருவரையொருவர் பாதுகாப்பதோடு பரஸ்பரம் அன்பையும் அரவணைப்பையும் வெளிக்காட்ட வேண்டும்.

இதற்கு மேலதிகமாகக் கூட்டுக் குடும்பம் எனும்போது பாட்டி, பாட்டன், மாமா, மாமி போன்ற பலர் உங்களுடன் வசிப்பார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். இங்கு பாட்டி, பாட்டன் உங்கள்மீது காட்டிய அபரிமிதமான அன்பு உங்களுக்கு ஞாபகமிருக்கின்றதா? அத்துடன் அவர்கள் எமக்குப் பாதுகாப்பையும் வழங்கினார்கள். இக்காலத்தில் பெரும்பாலான பெற்றோர் தொழிலுக்குச் சென்று இரவு நேரங்களில் வீடு திரும்புகின்றனர். வேறு சில பெற்றோர் வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்புகளுக்காக சென்று இரண்டு மூன்று வருடங்ளின் பின்னர் வீடு திரும்புகின்றனர். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைகள் பாட்டி,



உரு 2.5

பாட்டன், அல்லது மாமா, மாமி ஆகியோரின் பாதுகாப்பிலேயே இருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுகின்றது.

எமது குடும்பத்தில் வசிக்கின்ற ஏனையோரின் விருப்பு வெறுப்புக் களிலும் நாம் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். விருப்பு வெறுப்புக்கள் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியாக அமைவதில்லை. எப்போதும் எல்லோரும் ஒரே விதமாகச் சிந்திப்பதோ செயற்படுவதோ இல்லை. தொலைக்காட்சி யைப் பார்க்கும் சந்தர்ப்பமொன்றை எண்ணிப் பாருங்கள். அப்பா செய்தி பார்ப்பதற்கும், பாட்டி அல்லது பாட்டன் இருந்தால் அவர்கள் சமயநெறி தொடர்பான நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதற்கும் விரும்புவார்கள். மேலே குறிப்பிடப்பட்டவர்களின் விருப்புக்களுக்கு மாறாகத் தம்பி காட்டூன் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதற்கு விரும்புவார் அல்லவா? இவ்வாறான சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களை மனதில் கொண்டு புரிந்துணர்வுடன் வீட்டில் வாழப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறாக ஒவ்வொருவரினதும் வேறுபட்ட தேவைகளை விளங்கிக்கொண்டு முரண்படாத வகையில் செயற்பட வேண்டிய நிலை எமக்கு ஏற்படுகின்றது.

வீட்டில் உணவு சமைத்து உண்பதிலும் இவ்வாறு வேறுபட்ட நிலை தோன்றலாம். ஒவ்வொருவரும் தத்தமது விருப்பின்படி உண்ணும் உணவு வகைகள் வேறுபடலாம். நீங்கள் சிறுவயதிலிருந்து வேறுபட்ட நிலைமைகளைப் புரிந்து கொண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றீர்கள் என்றால் ஒவ்வொருவருக்கிடையிலும் இணக்கம், அன்பு போன்றவை வலுவ டையும். இதனால் குடும்ப அங்கத்தவர் ஒவ்வொருவரும் ஏனைய அங்கத்தவர்களின் அன்பு, பாதுகாப்புத் தொடர்பில் அர்ப்பணிப்புடன் பங்காற்ற வேண்டும்.

வெளிச் சமூகத்தினர்

நாம் வசிக்கின்ற வீட்டுச் சூழலுக்குப் புறம்பாக வெளியில் நம் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் தொடர்புபடுகின்றவர்களை வெளிச்சமூகத்தினர் எனக் குறிப்பிடலாம்.



முயன்று பார்ப்போம்...

குடும்ப உறுப்பினர்கள் தவிர்ந்த உங்களது அன்றாட நடவடிக்கைக்கு உதவுகின்ற நபர்களை உள்ளடக்கிய பட்டியலொன்றைத் தயாரியுங்கள்.

மேலே நீங்கள் தயாரித்த அட்டவணையை கீழே உள்ள சமூகக் குழுக்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

- அயலவர்கள்
- சமவயதுக் குழுக்கள்
- ஆசிரியர்கள்
- பாடசாலைக் கல்வி சாரா ஊழியர்கள்
- சமயப் போதகர்கள்
- அரச நிறுவன மற்றும் தனியார் நிறுவன உத்தியோகத்தர்கள்

அயலவர்கள்

குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு அடுத்ததாக எங்களுடன் அதிக தொடர்பைக் கொண்டவர்களாக அயலவர்களைக் குறிப்பிடலாம். கிராமியச் சூழலிலே பெரும்பாலும் அயலவரிடையே உறவுமுறை காணப்படும். அவ்வாறு உறவுமுறை காணப்படாவிடினும் அச்சூழலில் உள்ள அனைவரும் ஒருவருக்கொருவர் நண்பர்களாகவும், சகோதரர்கள் போலவும் நெருக்கமான தொடர்பைக் கொண்டிருப்பர்.

மாறாக நகர்ப்புறச் சூழலில் உள்ளோர், கிராமப்புறச் சூழலில் உள்ளோரை விடச் சற்று வேறுபட்ட இயல்புகளைக் கொண்டோராக இருப்பர். நகர்ப்புறச் சூழலிலே அயல் வீடுகளில் வாழ்ந் தாலும் ஒருவரையொருவர் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். அவ்வாறு தொடர்பு இருந் தாலும் அது தற்காலிகத் தொடர்பாகவே காணப்படுகிறது.



உரு 2.6

எவ்வாறாயினும், மனிதனின் உளத் தேவைகளான அன்பு, காப்பு போன்றவை நிறைவுற அயலவர்களுடனான ஆரோக்கியமான நற் தொடர்பு எந்தளவுக்கு முக்கியமானது என்பதை விளங்கியிருப்பீர்கள். ஆகவே, எம்மைச் சூழவுள்ள முதியவர்கள் உட்பட அனைவருக்கும் எங்களால் இயன்ற கடமைகளையும், பொறுப்புக்களையும் நிறைவேற்றுவதோடு அவர்கள் மீது மதிப்பு, மரியாதையுடன், உதவி ஒத்தாசையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

சமவயதுக் குழுக்கள்



உரு 2.7

நாம் வாழ்கின்ற சுற்றுப்புறச் சூழலிலும் பாடசாலையிலும் எம்முடன் நெருங்கிய தொடர்பைக் கொண்ட ஒரே வயதுடைய சகோதர சகோதரிகளே சமவயதுக் குழுவினராவர். இக்குழுவில் எங்களது நண்பர்களும் நண்பிகளும் அடங்குவர். இவர்கள் முன்பள்ளியில் கல்வி கற்கும் காலம் தொட்டு, இன்று வரை ஒரே வகுப்பிலோ அல்லது சமாந்தர வகுப்பிலோ இருக்க முடியும். இல்லையேல் உங்களைவிடக் கூடிய அல்லது குறைந்த வகுப்பில் கல்வி கற்பவர்களாகவோ வேறு பாடசாலைகளிலோ மேலதிக வகுப்புக்களிலோ அறநெறிப் பாடசாலையிலோ அறிமுகமானவர்களாகவோ இருக்கலாம்.

நாம், பெரும்பாலும் இவர்களுடன் சுதந்திரமாகக் கதைக்கின்றோம். அத்துடன் எமக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள், பிணக்குகள் மற்றும் அறியாத விடயங்கள் அனைத்தையும் இவர்களுடனே கலந்துரையாடுகின்றோம். சமவயதுக் குழுவினரின் அன்பு, பாதுகாப்பு போன்றவை நிலைத்திருப்பது அவர்கள் எம்மீது கொண்ட நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலாகும். மேலும், இவர்களினால் வழங்கப்படும் ஆலோசனைகள் சிலவேளை தவறாகவும் அமைந்துவிடலாம். இதற்குக் காரணம் அவர்களுக்கும் உங்களைப் போன்றே அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு என்பவற்றில் போதிய அனுபவம் இல்லாதிருப்பதே ஆகும். எனவே, முக்கியமாக நீங்கள் இவ்விடயத்தில் உங்களது பெற்றோர், குடும்பத்தில் அனுபவமுள்ளவர்கள், ஆசிரியர்களிடமே உங்கள் பிரச்சினைகளைக் கூறி ஆலோசனை பெறல் வேண்டும்.

ஆசிரியர்களும் கல்விசாரா ஊழியர்களும்



உரு 2.8

வீட்டுக்கு அடுத்தபடியாக உங்களுக்கு அன்பையும் பாதுகாப்பையும் வழங்கும் பிரதான இடம் பாடசாலையாகும். இங்கு நீங்கள் அதிகமான நபர்களுடன் பழகும் வாய்ப்பு ஏற்படும். தமது வகுப்பு மாணவர்கள் மற்றும் மேல் வகுப்பு அண்ணாமார், அக்காமார், கீழ் வகுப்பு தம்பிமார், தங்கைமார் அதேபோல் உமது உடன் பிறந்த

சகோதர சகோதரிகளும் இவர்களில் அடங்குவர். அவர்களிடமிருந்து உங்களுக்கும் உங்களிடமிருந்து அவர்களுக்கும் அன்பு, காப்பு என்பவை கிடைக்கப்பெறுகின்றன என்பதை நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்கள். பாடசாலையில் இருக்கும் நேரத்தில் யாராவது ஒருவருடனோ அல்லது பலருடனோ இருப்பதால் எம்மை அறியாமலே எமக்குப் பாதுகாப்புக் கிடைக்கின்றது. வீட்டில் பெற்றோர்களைப் போன்றே பாடசாலையில் எமக்கு அன்புகாட்டக் கூடியவர்கள் ஆசிரியர்கள். உங்கள் வகுப்பாசிரியர் அல்லது வகுப்பாசிரியை உங்களைச் சொந்தப் பிள்ளை போலவே கருதுவர்.

''இவர்கள் எனது பிள்ளைகள். இவர்கள் சிறப்பான நடத்தைகளை வெளிக்காட்டி வாழ்வில் முன்னேறினால் அது எனக்குத்தான் பெருமை''. இவ்வாறு கூறுவதை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள். இவ்வாறே ஏனைய ஆசிரியர்களும் அதிபரும் உங்கள்மீது அதிக பற்று வைத்திருப்பதோடு எந்நேரமும் உங்கள் முன்னேற்றத்திற்காகவே செயற்பட்டு உங்களுக்குப் பாதுகாப்பினையும் வழங்குகின்றனர். அதனால், அவர்களது மனம் நோகாத வாறு நடந்தால் மேலும் அவர்கள் உங்கள்மீது அதிக அன்பு வைப்பார்கள். சிலவேளை பாடசாலையில் சிறுசிறு தண்டனைக்கு நீங்கள் ஆளாகலாம். இவ்வாறு தண்டனை வழங்குவது அல்லது எச்சரிப்பது உங்களது நலனில் அக்கறை கொண்டு உங்களை நல்வழிப்படுத்துவதற்காகவே என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

இவை தவிர, பாடசாலையில் நீங்கள் சந்திக்கக்கூடிய இன்னுமொரு சமூகத்தினரும் இருக்கின்றனர். எழுதுவினைஞர்கள், அலுவலகப் பணியா ளர்கள், விளையாட்டு மைதானப் பராமரிப்பாளர்கள், பாடசாலை சுற்றுப்புறச் சூழலைச் சுத்தம்செய்யும் பணியாளர்களென வெவ்வேறு பொறுப்புகளில் அமர்த்தப்பட்ட இவர்கள் எமது பாடசாலைச் சமூகத்தின் கல்வி நடவடிக் கைகளிலும் பாதுகாப்பிலும் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் உதவு கின்றனர்.

பல்வேறுபட்ட நபர்கள்

வீடு, பாடசாலை என்பவற்றைத் தவிர பல நிறுவனங்களும் பல்வேறுபட்ட நபர்களும் எமது சமூகத்தில் காணப்படுகின்றனர். உதாரணமாக விகாரை, பள்ளிவாசல், கோயில், தேவாலயம் போன்ற வழிபாட்டுத்தலங்களில் இருக்கின்ற சமயப்போதகர்கள் காட்டும் அன்பு, கருணை என்பவை அறநெறிப் பாடசாலை செல்லும் உங்களுக்குத் தெரிந்

திருக்கும். அவர்கள் உங்களை நல்வழிப்படுத்துவதற்காக ஒழுக்க விழுமியங்களைக் கற்றுத்தருவதோடு அன்பு, காருண்யம் போன்றவற்றையும் போதிக்கின்றார்கள்.

இவ்வாறே எமது அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் தேவைகளை நிறைவேற்றவெனப் பல நிறுவனங்களும் காணப்படுகின்றன. அவற்றுள் வைத்தியசாலை, பொலிஸ் நிலையம், தபால் நிலையம், அரச சார்பு மற்றும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவ்வாறான இடங்களுக்கு நாம் செல்லும்போது அந்நிறுவனத்தின் பொறுப்பு என்ற வகையில் எமது பாதுகாப்பை உத்தரவாதப்படுத்த அவர்கள் கடமைப் பட்டுள்ளனர். இது தொடர்பாக விரிவாக நீங்கள் மேல் வகுப்புக்களில் கற்பீர்கள்.



முயன்று பார்ப்போம்...

வீடு, பாடசாலை தவிர எமது தேவைகளை நிறைவேற்றக்கூடிய நிறுவனங்கள், நபர்களை அட்டவணைப்படுத்துக.



அன்பையும் பாதுகாப்பையும் பெறுவதற்கு உங்களால் ஆற்றப்பட வேண்டிய கடமைகளும் பொறுப்புக்களும்

இதுவரையில் பல்வேறுபட்ட நபர்களால் எம்மீது செலுத்தப்படும் அன்பு, காப்புப் பற்றிக் கலந்துரையாடப்பட்டது. இவ்வகையில் வேறொருவரிடமிருந்து எமக்குக் கிடைக்க வேண்டிய அன்பு, அர்ப்பணிப்பு போன்றன கிடைக்காதவிடத்து எமது மனதில் விரக்தியும் வேதனையும் ஏற்படும். அவ்வாறே எம்மால் வேறு ஒருவருக்கு ஆற்றப்பட வேண்டிய சில கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் நாம் தட்டிக்கழிக்குமிடத்து அவர்களது மனதிலும் இதேமாதிரியான விரக்தியும் வேதனையும் ஏற்படும் என்பதைக் கவனத்திற்கொள்ளுங்கள்.

சமூகத்தின் அங்கத்தவர்கள் என்ற வகையில் ஏனையோருக்காக நாம் ஆற்றவேண்டிய கடமைகளும் பொறுப்புக்களும் உள்ளன. இவ்வாறான கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் குறைவின்றி நிறைவேற்ற நாம் எப்போதும் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம். இதன்மூலம் அவர்களிடமிருந்து நாம் எதிர்பார்க்கும் அன்பு, காப்பு என்பன குறைவின்றிக் கிடைக்கும்.

உங்களால் சமூகத்திற்கு ஆற்றப்பட வேண்டிய பொறுப்புக்களும் கடமைகளும்

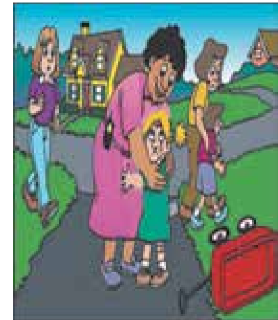
- பெற்றோருக்கும் முதியோருக்கும் கட்டுப்படுதலும் கீழ்ப்படிதலும்.
- பெற்றோருக்கும் வளர்ந்தோருக்கும் மரியாதை செய்தல்.
- ஆசிரியர்கள், அதிபர் மற்றும் அலுவலகப் பணியாளர்களுடன் விசுவாசமாகச் செயற்படல்.
- பாடசாலை ஒழுக்க விதிமுறைகளுக்கேற்ப செயற்படல்.
- சமவயதினருக்கும் மேல் வகுப்பு, கீழ் வகுப்புச் சகோதர சகோதரிக ளுக்கும் மதிப்பளித்தல்.
- ஏனையோருக்கு உதவி ஒத்தாசை செய்தல்.
- ஏனையோரின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- ஏனையோரின் கருத்துக்களை பொறுமையுடன் செவிமடுத்தல்.
- ஏனையோரின் துன்ப துயரங்களில் பங்கேற்றல்.
- ஏனையோரின் வெற்றியில் மகிழ்ச்சியடைவதுடன் அதனைப் பாராட்டல்.
- குடும்ப அங்கத்தவர்களின் தேவைகளை நிறைவேற்றல்.
- அயலவருடன் சினேகபூர்வமாகச் செயற்படல்.
- ஏனையோருக்கு அன்பையும் பாதுகாப்பையும் வழங்குதல்.
- பொதுச் சொத்துக்களைப் பாதுகாத்தல்



அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைக்காதபோது ஏற்படும் விரும்பத்தகாத விளைவுகள்

அன்பு, காப்பு, அரவணைப்பு போன்ற மானிடத் தேவைகள் நிறைவேறாத போது தனி நபரிடத்திலும் பொதுவாகவும் ஏற்படுகின்ற தீய விளைவுகள் சில கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- குடும்பத்தில் ஒற்றுமையின்மையும் மகிழ்ச்சியின் மையும் ஏற்படல்.
- பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையிலான தொடர்பு குறைவடைதல்.
- சகோதர சகோதரிகளின் மத்தியில் பிணக்குகள் ஏற்படுதல்.
- வீடு, பாடசாலை என்பன வெறுப்புக்குரிய இடமாக மாறுதல்.



உரு 2.9

- பாடசாலையிலிருந்து இடைவிலகல் ஏற்படல்.
- ஏனையோரின் வெறுப்புக்கு ஆளாதல்.
- சட்டத்தின் முன் குற்றவாளியாக்கப்படல்.
- நற்பண்புகள், ஒழுக்கம் ஆகியன குறைவடைதல்.
- பயத்துடனும் சந்தேகத்துடனும் வாழுதல்.
- பொருளாதார ரீதியில் பாதிப்பு ஏற்படல்.
- தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல்.
- வாழ்வில் விரக்தி ஏற்படல்.
- தற்கொலை முயற்சிக்குச் செல்லுதல்.

பாதுகாப்புப் பெறுவோம்

எமக்குப் பிறரால் பாதுகாப்பு கிடைக்காத வேளைகளில் நாம் பாதுகாப்புப் பெறுவது எவ்வாறு? தரம் 6 இல் துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்து பாதுகாக் கப்படுவதற்கு உங்களால் எடுக்கப்பட வேண்டிய நடைமுறைகளைப் படித்தது ஞாபகமா? சில சந்தர்ப்பங்களில் நாம் நம்பக் கூடிய, எமக்கு அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பு வழங்குவாரென எண்ணுகின்ற நபர்களுள் கெட்டவர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பதை மறக்க வேண்டாம். அன்பானவர்கள் என நீங்கள் நம்பும் சிலர் உங்களுக்கு இடைஞல் செய்யவோ அல்லது உங்களைப் பிழையான செயல்களில் ஈடுபடுத்தவோ இடமுண்டு. இதனால் எப்போதும் தெளிவாக இருங்கள், சமயோசிதமாய் நடந்து கொள்ளுங்கள். உங்களின் பிரச்சினைகளைப் பேசுவதற்கு மிகவும் பொருத்தமானவர்கள் தான் தாய், தந்தை அல்லது உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் ஒருவர் என்பதை மனதில் நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஏதாவது காரணத்தினால் உங்களுக்கு மேலதிக உதவி அவசியம் எனின் உங் களுக்காக அமைக்கப்பட்டுள்ள ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சமூக சேவை நிறுவனங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

உ+ம்:- சுவசெரிய 0710107107

யொவுன் மித்றோ 0112850986



நாம் அறிந்தவை...

அடிப்படைத் தேவைகளுள் வளி, நீர், உணவு என்பன முக்கியமான வையாகும். ஏனைய தேவைகளுள் அன்பு, காப்பு என்பன அடங்கும்.

அன்பையும் காப்பையும் வழங்கும் குழுக்களைக் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் எனவும் வெளிநபர்கள் எனவும் வேறுபடுத்த முடியும். நாம் அன்பையும் காப்பையும் மற்றவரிடம் இருந்து எதிர்பார்த்துப் பெறுவதைப் போன்றே மற்றவர்களுக்கும் அதை வழங்க வேண்டிய பொறுப்பும் எமக்குள்ளது.

சமூகத்தில் நாம் அன்பையும் காப்பையும் பெறுவதற்கு எங்களால் நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய பல கடமைகளும் பொறுப்புக்களும் காணப்படுகின்றன.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. கீழே காணப்படும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் அடைப்பினுள் அடையாளமிடுக.

   i. அன்பும் காப்பும் உளவியல் தேவைகளாகும். ( )

   ii. உளத்தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாவிடின் அவை கற்றலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். ( )

   iii. ஏனையோருக்கு மரியாதை செய்வது எம் அனைவரினதும் கடமையாகும். ( )

   iv. அன்பும் காப்பும் சிறு வயதில் மாத்திரம் தேவையானவை யாகும். ( )

   v. தமக்குக் கிடைக்காத வெற்றி வேறொருவருக்குக் கிடைக்கும் போது அதை நினைத்து மகிழ்ச்சியடைய வேண்டும். ( )

   Vi. அன்பையும் அரவணைப்பையும் செலவின்றி மற்றவர்களுக்கு வழங்க முடியும். ( )

   Vii. வீட்டில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் உளநெருக்கிடைகளுக்குக் காரணமாகலாம். ( )

2. சமூகத்தில் அன்பும் காப்பும் நிலைத்திருப்பதற்கு உங்களால் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகள் ஐந்து தருக.

3. அன்பும் காப்பும் கிடைக்காத போது ஒரு சமூகத்தில் ஏற்படக் கூடிய பாதகமான விளைவுகள் ஐந்து தருக.



3 கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோம்

ஓய்வு நேரங்களில் விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடு களிலும் ஈடுபடுவதன் மூலம் நாம் அதிக பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இதன்மூலம் உடற் செயற்பாடுகளை விருத்தி செய்யவும் எமக்கேற்படும் உளநெருக்கிடையைக் குறைத்துக் கொள்ளவும் தலை மைத்துவம், புத்துணர்ச்சி, சட்டதிட்டத்திற்குக் கட்டுப்படல், பொறுமை, பக்கச் சார்பின்மை, குழுவாகச் செயற்படல் போன்ற ஆளுமைப் பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்ளவும் முடியும்.

தரம் 6 இல் ஓய்வுநேரத்தை மகிழ்வுடன் கழிப்பதற்காக சிறு விளையாட் டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்ந்தோம்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம் கிராமிய விளையாட்டுக்கள் தொடர்பாக அறிந்து கொள்ளமுடிவதோடு, எளிமையாக விளையாடக் கூடிய அவ்வாறான சில விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடவும் முடியும்.



பல்லாங்குழி



தாயம் போடுதல்

உரு 3.1



கிராமிய விளையாட்டுக்களின் முக்கியத்துவம்

கிராமிய விளையாட்டுக்கள் சமூகங்களின் கலாசாரங்களைப் பிரதிபலிக்கக் கூடியவாறு அமைந்துள்ளன. எனவே, இவ்விளையாட்டுக்கள் அனைவரும் விருப்பத்துடன் விளையாடக்கூடிய வகையில் எளிதான முறையில் அமைந்துள்ளன.

கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் தேசிய உணர்வை வெளிக்காட்டவும் நாட்டுப்பற்றை வளர்த்தல், தேசியத்தைப் பாதுகாத்தல் என்பவற்றுக்கான திறனை மேம்படுத்தவும் முடியும்.

மிகக் குறைந்த செலவிலும், தாமாகவே தயாரித்த உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தியும் இவ்விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடக் கூடியதாயிருத்தல் இதன் சிறப்பம்சம் ஆகும்.



கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப் பண்புகள்

- இலகுவானது
- மகிழ்ச்சியையும் பொழுதுபோக்கையும் வழங்கும்
- பங்குபற்றுதல் இலகுவானது
- போட்டித்தன்மை குறைந்தது
- குழுக்களாக விளையாட முடியும்
- குறைந்தளவிலான உபகரணப் பாவனை கொண்டது
- சமய கலாசாராத்திற்கு இசைவாக இருத்தல்
- பால் வேறுபாடின்றி விளையாடக்கூடியதாயிருத்தல்
- அழகுணர்வு உடையது
- உடல், உள மகிழ்வைத் தரக்கூடியது
- ஒற்றுமையுணர்வு



கிராமிய விளையாட்டுக்களின் வகைகள்

கிராமிய விளையாட்டுக்களை அவை விளையாடப்படும் அடிப்படையில் இரண்டு பிரதான பிரிவுகளாக வகுக்கலாம்.



1. வெளியக விளையாட்டுக்கள்
2. உள்ளக விளையாட்டுக்கள்

இவை தவிர, பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் மற்றும் வேறு காரணிகளின் அடிப்படையிலும் கிராமிய விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தலாம். அவையாவன :-


கோலாட்டம்

- குழு விளையாட்டுகள்
- சோடி விளையாட்டுகள்
- சமயம் சார்ந்த விளையாட்டுகள்
- ஆபத்தான விளையாட்டுகள்
- சம்பிரதாயபூர்வ விளையாட்டுகள்
- பெண்களுக்கான விளையாட்டுகள்
- சிறுவர்களுக்கான விளையாட்டுகள்
- இளைஞர்களுக்கான விளையாட்டுகள்
- உபகரணங்களுடனான விளையாட்டுகள்
- உபகரணங்கள் இன்றிய விளையாட்டுக்கள்
- விவசாயம் தொடர்பான விளையாட்டுகள்
- ஆடல், பாடல் தொடர்பான விளையாட்டுகள்



உரு 3.2 போர்த் தேங்காய் உடைத்தல்

அட்டவணை 3.1

வெளியக விளையாட்டுக்கள்	உள்ளக விளையாட்டுக்கள்
● உபகரணங்களுடன் ஆடப்படுவன	● உபகரணங்களுடன் ஆடப்படுவன
♦ தகவல்களை வெளிப்படுத்தும் விளையாட்டுக்கள் (குலை குலையாய் முந்திரிக் காய், தேன்கூடு உடைத்தல்)	♦ பல்லாங்குழி
♦ போர்த்தேங்காய் உடைத்தல்	♦ பன்னிரெண்டாட்டம்
♦ மட்டைப் பந்து விளையாட்டு	♦ தாயம் போடுதல்
♦ பிள்ளையார் கட்டை	♦ டாம் விளையாட்டு
♦ கோலாட்டம்	♦ கல்லுக் கொத்துதல்
♦ தீ மிதித்தல்	♦ சுரங்க விளையாட்டு
♦ மாங்கொட்டைக் கெந்துதல்	♦ வினோத விளையாட்டுகள்
♦ மரமுந்திரிகைக் கொட்டை விளையாட்டு	

- உபகரணங்களின்றி ஆடப்படுவன
  - கூடு பாய்தல்
  - தாச்சி விளையாட்டு
  - ஆடு புலியாட்டம்
  - மரக்குற்றி பாய்தல்
  - ஏணியால் மதில் பாய்தல்
- உபகரணங்களின்றி ஆடப்படுவன
  - கைகளை ஒழித்தல்



முயன்று பார்ப்போம்...

உங்கள் பிரதேசத்தில் வழக்கத்திலுள்ள கிராமிய விளையாட்டுக்களைப் பற்றிப் பெரியோர்களிடம் கலந்துரையாடித் தகவல்களைச் சேகரியுங்கள். அத்தகவல்களைக் கொண்டு செய்திப்பத்திரிகைக்கான ஆக்கம் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.



புதுவருடப்பிறப்புக் காலத்தில் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டுகள்

- இலக்க அட்டை விளையாட்டு
- தாயம் போடுதல்
- பன்னிரெண்டாட்டம்
- ஊஞ்சலாட்டம்
- ஆடுபுலியாட்டம்
- கைகளை ஒழித்தல்
- கிளித்தட்டு
- கிட்டிப்புள்ளு
- வார் ஓட்டம்
- றபான் அடித்தல்
- பல்லாங்குழி
- குண்டுமணி நடனம்
- சோகி விளையாட்டு
- முட்டி உடைத்தல்
- தலையணைச் சமர்
- ஓலை பின்னுதல் (மட்டை இழைத்தல்)
- தேங்காய் துருவும் போட்டி



உரு 3.3 றபான் அடித்தல்

கொல கொலயா முந்திரிக் காய்

கொல கொலயா முந்திரிக் காய்
நரிய நரிய சுத்திவா
கொள்ளையடிப்பவன் எங்கிருக்கான்
கூட்டத்திலிருக்கான் கண்டு பிடி



உரு 3.4

சிறுவர் சிறுமியர் என இரு பாலாரும் ஆடும் ஆட்டமாகும். விளையாட்டில் கலந்து கொள்பவர்கள் வட்டமாக அமர்ந்திருக்க ஒருவர் மட்டும் கையில் வைத்திருக்கும் துணியைச் சுழற்றிக் கொண்டு வட்டத்தைச் சுற்றிப் பாட்டுப் பாடியவாறு ஓடிவரும்போது அமர்ந்திருப்போரில் யாரேனும் ஒருவரின் மடியில் அத்துணியைப் போட்டு விட்டு ஓடுவார். துணி எவருக்கு கிடைக்குதோ அவர் எழுந்து ஓடித் துணி போட்டவரைப் பிடிக்க எத்தனிப்பதற்குள் துணியைப் போட்டவர் துரத்தி வருபவரின் இடத்தில் போய் அமர்ந்து விடுவதற்குள் அவரைப் பிடிக்க முடியாது போனால் இவர் யாரேனும் ஒருவர் மடியில் துணியைப் போட ஆட்டம் இவ்வாறு தொடர்ந்து செல்லும்.

பசுவும் புலியும்

புலி : அச்சங்காப் புலித்திம்பேன்
பிள்ளைகள் : மாவுடி சங்கிலி பாயிவேன்
புலி : கல் வேலியா? முள் வேலியா?
பிள்ளைகள் : முள் வேலி
புலி : பசுவைக் கண்டிங்களா?
பிள்ளைகள் : ஓம்...
புலி : எங்கே?
பிள்ளைகள் : இங்கே?
புலி : வரலாமா?
பிள்ளைகள் : வரவேணாம்.

‘‘பசுவும் புலியும்’’ விளையாட்டின் போது இப்பாடலை இவர்கள் பாடுவார்கள். இவ்விளையாட்டில் குழந்தைகள் தங்கள் கைகளை வேலியைப்போல் கோர்த்துக் கொண்டு வட்டமாக நிற்பார்கள். வட்டத் திற்குள்ளே ஒரு சிறுமி பசுவாக நிற்பாள். வட்டத்திற்கு வெளியே புலியாக சிறுமி ஒருத்தி சுற்றிக் கொண்டு வருவாள். புலியாக வரும் சிறுமி ‘அச் சங்காப் புலித்திம்பேன் என்று பாட, வேலியாக நிற்கும் குழந்தைகள்’ மாவுடி சங்கிலி பாயிவேன்’’ என்று பாடுவார்கள். பின், புலியாக வரும் சிறுமியின் கேள்விகளுக்குப் பதில் கூறப்படும். இறுதியில் புலியாக நடிக்கும் சிறுமி வட்டத்திற்குள் பாய்ந்து பசுவாக நடிக்கும் சிறுமியைத் தொட்டு விட்டால், அச்சிறுமி விளையாட்டிலிருந்து கழிக்கப்படுவாள். இவ்விளையாட்டின் மூலம் குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஓட்டப் பயிற்சி, தேகப் பயிற்சி போன்றவை கிடைக்கின்றன.

(நன்றி- S. முத்துமீரான்)

வளையல் விளையாட்டு

இந்த விளையாட்டு ஒரு கதையை அடிப்படையாக் கொண்டது. ஒரு பெண்ணின் வளையல் காணாமல் போகிறது. அது எங்கு தொலைந்ததென அவர்களுக்குத் தெரியாது. எனவே, வளையலைத் தேடுகிறார். இறுதியில், தோழிகள் இதனை ஒழித்து வைத்துள்ளனர் எனச் சந்தேகிக்கிறாள். விளையாடுவோர் சிலர் வளையலை நிலத்தில் போட்டு அதனை வலது காலினால் மிதித்து மறைத்து வைத்திருக்கின்றனர். ஏனையோர் சூழ நின்று வினாக்களுக்கு விடையளிக்கின்றனர். வளையலைத் தொலைத்த யுவதியே வினாக்களைக் கேட்கிறார். அவர் வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்கிறார். கேள்வியும் பதிலும் பாடல் வடிவில் அமைகிறது. பாடியவாறு வட்டமாகச் செல்கின்றனர்.

கேள்வி	: கொய்யா பறிக்கும் போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை	: ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி	: பலாப்பழம் பறிக்கும் போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை	: ஐயோ நாங்கள் காணவில்லை.
	: ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி	: கிழங்கு பிடுங்கும்போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.

விடை : ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி : கீரை பறிக்கும் போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை : ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி : தேங்காய் துருவும் போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை : ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி : விறகு ஒடிக்கும் போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை : ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி : குளிக்கப் போன போது தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை : ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.
கேள்வி : இதோ இந்த இடத்தில் தொலைந்ததோ என் வளையல்.
விடை : ஐயோ எமக்குத் தெரியாது - ஐயோ எமக்குத் தெரியாது.

இறுதிவரி முடிந்தவுடன் வட்டத்தில் இருக்கும் ஒருவர் ''இங்கு இருக்கிறது வளையல்'' எனக் கூறியவாறு துள்ளிப் பாய்ந்து வளையலை எடுக்க முயற்சிப்பர். வளையலை மிதித்துக் கொண்டிருப்பவர் அதனை மிதித்துக் கொண்டே இருப்பார். வளையலை எடுத்தவர் வெற்றி பெற்றவராவார்.

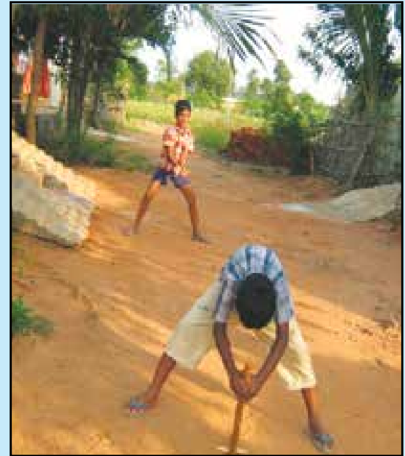


அரிய சில கிராமிய விளையாட்டுக்களுடன் தொடர்பான நாட்டார் பாடல்கள்

கிட்டியடித்தல்

கவடியடிக்கக் கவடியடிக்கக்
கைகால் முறியக் கைகால் முறியக்
காலுக்கு மருந்து தேடிக்கட்டு
தேடிக்கட்டு

மாம்பட்டை மருதம் பட்டை
வெளவாலோடிய தென்னம்பட்டை
பூம்பட்டை புளியம் பட்டை
பட்டணம் பட்டணம் பட்டணம்



உரு 3.5

ஆலையிலே சோலையிலே ஆலங்காடிச் சந்தையிலே
கிட்டிப்புள்ளும் பம்பரமும் கிறுகியடிக்கப் பாலாறு
பாலாறு பாலாறு பாலாறு

கீழாறோலை மேலாறோலை எண்ணிப்பார்த்தால் பதினாறோலை
கிட்டிப்புள்ளும் பம்பரமும் கிறுகியடிக்கப் பாலாறு பாலாறு

ஆலஞ்சருகு மடமடவெனவே அங்கொருவண்டி லுருண்டுவரக்
காலாடிவரப் பொழுதேறிவரத் தெந்தட்டத் தெருத்தட்ட
தெருவெங்கும் பொறித்தட்ட பூம்பட்டை புளியம்பட்டை
வெளவாலோடிய தென்னம்பட்டை கவடிக் கவடிக் கவடிக்

வினா விடைப் பாடல்

கொழுக்கட்ட கொழுக்கட்ட ஏன் வேவல,
மழபெஞ்சுது நான் வேவல...


உரு 3.6

மழையே மழையே ஏன் பேஞ்ச?
புல்லு வளர நான் பேஞ்சேன்...

புல்லே புல்லே ஏன் வளந்த?
மாடு தின்ன நான் வளர்ந்தேன்...

மாடே மாடே ஏன் தின்ன?
மாட்டுக்காரன் அவுத்து உட்டான்
நான் திண்டேன்...

மாட்டுக்காரா மாட்டுக்காரா ஏன் அவுத்து விட்டா?
புள்ள அழுவுது நான் அவுத்து விட்டேன்...

புள்ள புள்ள ஏன் அழுவுற?
எறும்பு கடிச்சி நான் அழுவுறேன்...

எறும்பே எறும்பே ஏன் கடிச்சே?
என் புத்துக்குள் கைய உட்டா சும்மா இருப்பேனா?

எவடம் எவடம் புளியடி புளியபு

''எவடம் எவடம்
புளியடி.. புளியடி..
எவடம் எவடம்
புளியடி.. புளியடி..''
''மூசா மூசாப் பள்ளியிலே
முப்பத்திரெண்டு தென்னமரம்
காய்க்கும் பூக்கும் கலகலக்கும்
காக்கா நிக்காரு கொப்பிலே.''
''கொத்திருக்கோ கொத்து
என்ன கொத்து?
என்ன கொத்து?
ஆலங்கொத்து,
போட்டுப் போங்க''
''மொட்டத்தலக் காக்கா
புட்டுத் திங்க வாகா
நாளைக்கு வாகா
நல்லபுட்டுத் தாறன்''


உரு 3.7

ஊஞ்சற் பாட்டு

தந்தன தனாதன தனாதன தனானே
தானா தனாதந்த நாத்தநத நானே

வாருமடி தோழியரே நாங்களிரு பேரும்
வந்தசிவ ராத்திரியை சிந்தையுடன் நோற்போம்

கடற்கரையில் மணற்பரவி நடக்க முடியாது
கானலிலும் வெய்யிலிலும் ஓட முடியாது


உரு 3.8

கச்சாயிற் புளியிலே ஊஞ்சாலுங் கட்டி
கனகனா தெருவிலே கூத்துமொன்றாடி

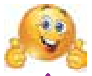
காவோலை சரசரக்க வண்டென் றிருந்தேன்
காக்கொத்து மச்சாளைப் பெண்டென்றிருந்தேன்
ஓடோடு புளியம்பழம் உடைந்துடைந்து விழுவானேன்
ஒரு கிண்ணச் சந்தனம் ஒழுகொழுகப் பூசுவானேன்

கண்டபிணி கொண்டவலி கால்மாறி ஓட
கண்டசிவ ராத்திரியை காதலுடன் நோற்பாய்
ஏறுமயி லேறிவிளை யாடிமலை தோழி
இரணியனைக் கொன்றமலை தெரியுதடி தோழி
விளையாட வெகுதுயரம் வருகுதடி தோழி
மெதுவாக ஊஞ்சலைத் தணியுமடி தோழி



முயன்று பார்ப்போம்...

தாயம் போடுதல், முந்திரிக் கொட்டை விளையாட்டு, தாச்சி விளை யாட்டு போன்ற விளையாட்டுக்களைப் பற்றி உங்கள் ஆசிரியரிடம் கேட்டறிந்து கொள்ளுங்கள். நண்பர்களோடு இணைந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.



நாம் அறிந்தவை...

கிராமிய விளையாட்டுக்கள் என்பன சமய, சமூக, கலாசாரப் பின்னணியில் பொழுதுபோக்கிற்காகவும் மனமகிழ்வு, உடல் நலம் என்பவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகவும் மேற்கொள்ளப்படுவனவாகும்.

கிராமிய விளையாட்டுக்கள் அழகுணர்வு மிக்கவை. இவ்விளையாட்டுக் களை வெளியக விளையாட்டுக்கள், உள்ளக விளையாட்டுக்கள், உபகரணங்களுடனான விளையாட்டுக்கள், உபகரணங்களின்றிய விளை யாட்டுக்கள், சோடியாக விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்கள், குழு விளையாட்டுக்கள் எனப் பல்வேறு அடிப்படையில் பல பிரிவுகளாக வகைப்படுத்த முடியும்.





அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொது இயல்புகள் ஐந்து தருக.
2. விளையாடப்படும் இடத்தின் அடிப்படையில் கிராமிய விளையாட்டுக்களை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?
3. வெவ்வேறு காரணங்களின் அடிப்படையில் கிராமிய விளையாட்டுக் களை வகைப்படுத்தலாம். அக்காரணங்கள் நான்கைக் குறிப்பிடுக.
4. புதுவருடப்பிறப்புக் காலத்தில் விளையாடக்கூடிய கிராமிய விளையாட்டுக்கள் நான்கை எழுதுக?
5. கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் நீர் பெற்றக் கொள்ளும் நன்மைகள் நான்கு தருக.



4 வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு வொலிபோல் ஆகும். இதனால் பாடசாலைகளில் வொலிபோல் விளையாட்டானது பிரபல்யமான விளையாட்டாக உள்ளது. இது உலகளாவியரீதியில் ஆண், பெண் இருபாலாரினாலும் விளையாடப்பட்டு வருவதைக் காணலாம்.

வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களில் பணித்தல், பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல் ஆகிய திறன்கள் இரண்டும் இவ்விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படுபவையாகும். இவ்வத்தியாயத்தில் இந்த இரண்டு திறன்களையும் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.



உரு 4.1 வொலிபோல் விளையாட்டு



வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள்

வொலிபோல் விளையாட்டில் பின்வரும் ஆறு திறன்கள் உள்ளன.





பணித்தல்

இது விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்காக விளையாட்டு வீரனால் மேற்கொள்ளப்படும் முதல் திறனாகும். விளையாட்டு வீரன் பணிப்புப் பிரதேசத்திலிருந்து எதிர்ப்பக்கத்திற்குப் பந்தை அனுப்புதல் பணித்தல் ஆகும்.

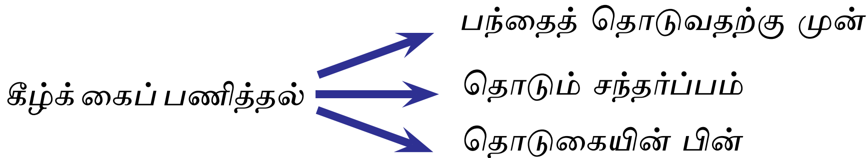
பந்து பணித்தல் இரு வகைப்படும்

1. கீழ்க்கைப் பணித்தல்
2. மேற்கைப் பணித்தல்

நாம் கீழ்க்கைப் பணித்தல் நுட்பத்தைக் கற்போம்

கீழ்க்கைப் பணித்தல் (Under arm service)

வொலிபோல் விளையாட்டில் கீழ்க்கைப் பணித்தலுக்கான நுட்பங்களை மூன்று படிமுறைகளில் அறிமுகம் செய்யலாம்.



பந்தைத் தொடுவதற்கு முன்னரான சந்தர்ப்பம்

- உங்களின் சுயாதீன கையின் நடுவில் பந்தை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- அக்கையின் பக்கத்திற்குரிய காலை சற்று முன்னாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

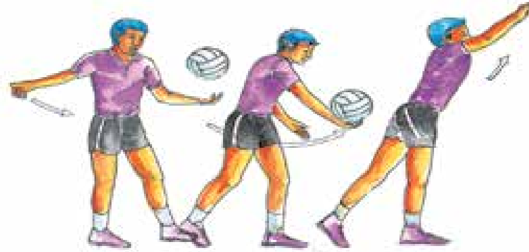
- சக்திமிக்க கையை (அறையும் கை) சிறிது பின்னால் நீட்டிக் கொள் ளுங்கள்
- உடலின் நிறையை பின்பாதத்திற்குச் செலுத்தி சமநிலையைப் பேணிக் கொள்ளுங்கள்
- உடலினைச் சற்று முன்னோக்கி வளைத்து பார்வையை நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்

- பந்தைக் கையிலிருந்து சற்று மேல்நோக்கிப் போடுங்கள்
- அறையும் கையை உடலிற்குப் பக்கவாட்டாக வேகமாக முன்னால் கொண்டு வருவதன் மூலம் பந்தின் நடுவில் அறையுங்கள்

தொடுகைக்குப் பின்னரான சந்தர்ப்பம்

- பணித்தல் நடைபெற்றபின் கை முன்னோக்கியிருத்தல்
- பின்னுள்ள காலை உடற்சமநிலையைப் பேணுவதற்காக முன்னோக்கி வைத்தல்



உரு 4.2

கீழ்க்கைப் பணித்தலுக்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோம்

கீழேயுள்ள படத்திற்கமையை பொருத்தமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோம்

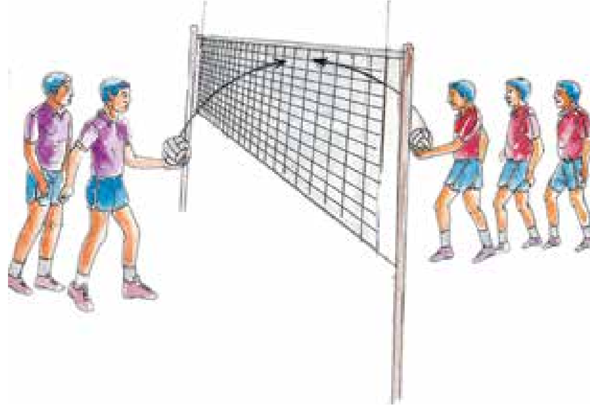
1. கீழ்க்கைப் பணித்தல் முறையினைப் பந்து இன்றிப் பல தடவைகள் பயிற்சி பெறுங்கள்.

2. இரு குழுக்களாப் பிரித்து 5 - 6 m இடைவெளியில் வரிசையில் நிற்கச் செய்து கீழ்க்கைப் பணித்தலுக்காக முன்வரிசைக்குப் பந்தை அனுப் புங்கள் (உரு 4.3)



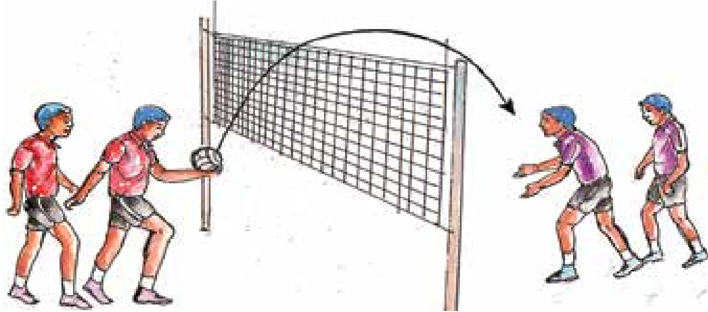
உரு 4.3

3. வொலிபோல் வலையின் இருபக்கமும் *4 - 5* m அளவான தூரத்தில் வரிசையில் நிற்கச்செய்து கீழ்க்கைப் பணித்தலின் மூலம் வலையில் படும் வகையில் பந்தை அனுப்புங்கள். (உரு 4.4)



உரு 4.4

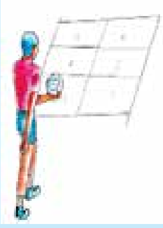
4. இருகுழுக்களும் வலையிலிருந்து *5* m தூரத்திலிருந்து கீழ்க்கைப் பணித்தல் மூலம் வலைக்கு மேலால் பந்தை அனுப்புங்கள். *(*உரு 4.5*)*



உரு உரு 4.5

 முயன்று பார்ப்போம்...

- வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தின் ஒருபகுதியினைப் படத்தில் காட்டியவாறு ஆறு பகுதிகளாகப் பிரித்து இலக்கமிடுக.
- எதிர்ப்பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் பணித்தலை மேற்கொள்பவரின் பெயரையும் இலக்கத்தையும் கூறும் போது அந்த இலக்கப் பெட்டிக் குள் விழுமாறு கீழ்க்கைப் பணித்தலை மேற்கொள்க.
- மேற்குறிப்பிட்டவாறு ஒவ்வொருவரும் மாறிமாறி விளையாட்டில் ஈடுபடுக.



	1	2	3
	6	5	4

உரு 4.6



பெற்றுக் கொள்ளல்

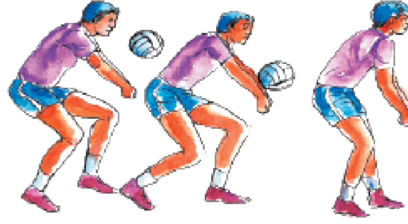
எதிரணியிலிருந்து தமது அணிக்கு வரும் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலை இவ்வாறு அழைக்கப்படும்.

பெற்றுக்கொள்ளலில் இரண்டு முறைகள் உள்ளன.

1. கீழ்க்கையால் பெற்றுக் கொள்ளும் முறை (Under arm recieve - Dig pass)
2. மேற்கையால் பெற்றுக் கொள்ளும் முறை (Over arm recieve - Volley pass)

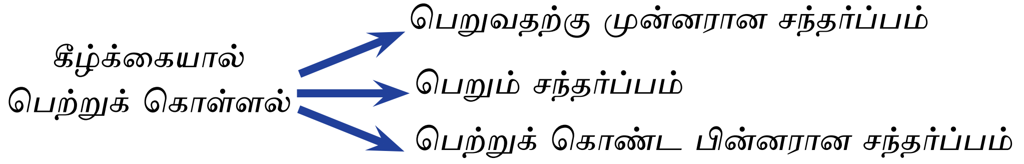
இங்கு நாங்கள் கீழ்க்கையால் பெற்றுக்கொள்ளும் நுட்பமுறையைக் கற்றுக் கொள்வோம்.

கீழ்க்கையால் பெற்றுக்கொள்ளல் (under arm receive)



உரு 4.7 கீழ்க்கை முறையால் பெற்றுக் கொள்ளல்

கீழ்க்கையால் பெற்றுக்கொள்ளலைப் பின்வரும் படிமுறைகள் மூலம் விளக்கலாம்.



பந்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு முன்னரான சந்தர்ப்பம்

- பாதத்தை தோள் மட்டத்திற்கு அல்லது நடுவில் இலகுவாக வைத்தல்.
- உடல் நிறையை இரு காலிலும் சமனாகத் தாங்குதல்.
- முழங்காலைச் சற்று மடித்து உடற்பாரத்தினை முன்னால் செலுத்தி நிற்றல்.
- உடலின் இரண்டு பக்கங்களிற்கும் இரு கைகளையும் வைத்துக் கொள்ளல்
- பந்து வரும் திசையில் கண்பார்வையைச் செலுத்துக.
- இவ்வாறு உடலை இலகுவாக வைப்பதற்குரிய தேர்ச்சிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



உரு 4.8 பந்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு முன்னர்

பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் (பந்து தொடுகையில்)

- படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு இருகைகளையும் ஒன்றாக முடிந்தவரை நீட்டியவாறு வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- இரு கைகளின் கீழ்ப்பகுதியில் காணப்படும் தசைகளின் உதவியுடன் இலகுவாகவும் விரும்பியவாறும் கைகளை அசையுங்கள்.
- இரு கைகளின் மணிக்கட்டுக்களையும் மேலும் கீழும் அசையுங்கள்.
- மேலெழும் பந்தினை இரு கைகளாலும் தொடத்தக்க வகையில் மேலெழல்.
- பந்தின் வேகத்திற்கு ஏற்ப கைகளைப் பேணி பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள்.



உரு 4.9 பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

பந்தைப் பெற்றுக்கொண்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்

- பந்தைத் தாக்கிய பின் கைகள் இரண்டும் உடலின் இரு பக்கங்களிலும் இருத்தல்.
- உங்களின் சுயாதீனமான காலை முன்னால் வைத்து உடலின் நிறையைச் சமனிலைப்படுத்துக.

கீழ்க்கையால் பந்தைப் பெறுவதற்கான பயிற்சிகள்

உங்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டலின் கீழ் இப்பயிற்சியை மேற்கொள் ளுங்கள்.

1. படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு இருவர் இருவராக எதிரெதிரே நின்று கீழ்க்கை முறையில் பந்தினைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள் (உரு 4.10)



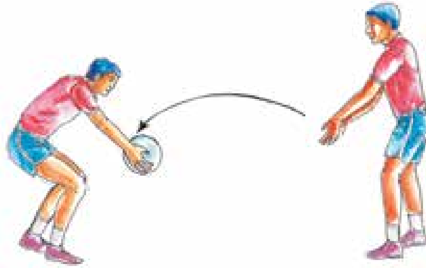
உரு 4.10

2. *கீழ்க்கையால் பந்தினைப் பெறும் நுட்பத்திற்கமைய ஒரு வீரர் நிற்கவும் அடுத்த வீரர் அவரின் கையின் மேல் பந்தினை வைத்து அழுத்தும்போது மேலெழும்புங்கள். (உரு 4.11)*



உரு 4.11

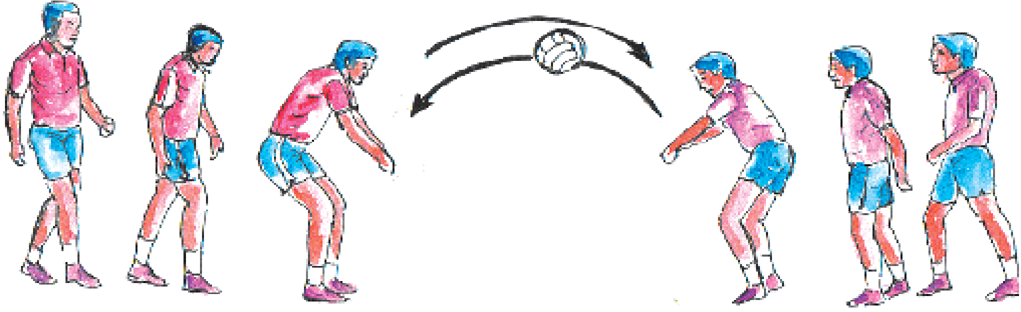
மேலெழும்பும் சந்தர்ப்பத்தில் பந்தினைக் கைவிடுங்கள் (உரு 4.12)



உரு 4.12

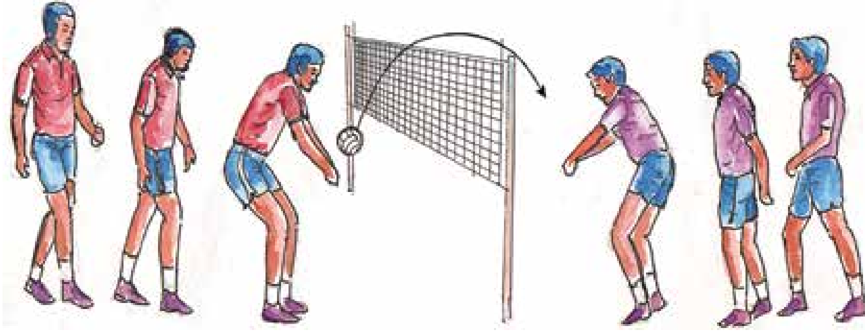
3. *இரு குழுக்களாகப் பிரித்து 5 m இடைவெளியில் எதிர்ப் பக்கங்களில் வரிசையாக நில்லுங்கள். கீழ்க்கையால் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறையில் எதிரேயுள்ள வீரனுக்கு பந்தை அனுப்புங்கள். பின்னர் உமது*

வரிசையின் பின்னால் சென்று நிலையெடுங்கள் (உரு 4.13)



உரு 4.13

4. வலை கட்டப்பட்ட மைதானத்தின் இரு பக்கங்களிலும் வரிசையாக நில்லுங்கள். கீழ்க்கையால் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறையில் பந்தினை அனுப்பிப் பயிற்சியினை மேற்கொள்ளுங்கள் (உரு 4.15)



உரு 4.14



முயன்று பார்ப்போம்...

கீழ்க்கைப் பணித்தல் மற்றும் கீழ்க்கை மூலம் பெற்றுக்கொள்ளல் தொடர்பான பயிற்சியினைப் பெறுவதற்கான பல்வேறு செயற்பாடுகளை உருவாக்குங்கள்.



நாம் அறிந்தவை...

வொலிபோல் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாகும். பணித்தல், பெற்றுக்கொள்ளல் ஆகிய இரண்டு திறன்களையும் பிழையின்றிச் செயற்படுத்தல் அவசியமாகும்.

பணித்தல், பெற்றுக்கொள்ளல் ஆகிய இரு திறன்களையும் பல படிமுறை களில் விவரிக்க முடியும். பல்வேறு பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் இத்திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. வொலிபோல் விளையாட்டின் பணித்தலின் பிரதான இரண்டு முறைகளும் எவை?
2. வொலிபோல் விளையாட்டில் கீழ்க்கைப் பணித்தலின் மூன்று படி முறைகளை விளக்குக.
3. வொலிபோல் விளையாட்டின் கீழ்க்கையால் பெற்றுக் கொள்ளலின் மூன்று படிமுறைகளை விளக்குக.



5 வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

பெண்களிடையே பிரபல்யம் வாய்ந்த விளையாட்டாக வலைப்பந்தாட்டம் விளங்குகின்றது. ஆரம்பத்தில் பெண்களால் மாத்திரம் விளையாடப்பட்ட இவ்விளையாட்டு, தற்காலத்தில் ஆண்களும் விளையாடும் விளை யாட்டாக பரிணமித்துள்ளது. வலைப்பந்தாட்டத்தில், பந்தினை அங்கு மிங்கும் கொண்டு செல்வதற்கு பாத அசைவு அவசியமாகின்றது. இதனால், வலைப்பந்தாட்டப் பயிற்சியில் பாத அசைவுப் பயிற்சிகளை நன்கு தயார்ப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இவை தவிர சிறந்த பயிற்சியினைப் பெறுவதன் மூலம் உடற்றகைமைத் திறனையும் பெறமுடியும்.

தரம் - 6 இல் வலைப்பந்தாட்டத்தின் போது பந்தைக் கையாளுதல் தொடர்பான திறன்களைக் கற்றீர்கள்.

தரம் 7 இல் பாதங்களுக்கான பரிச்சயம் தொடர்பான திறன்களைக் கற்போம்.

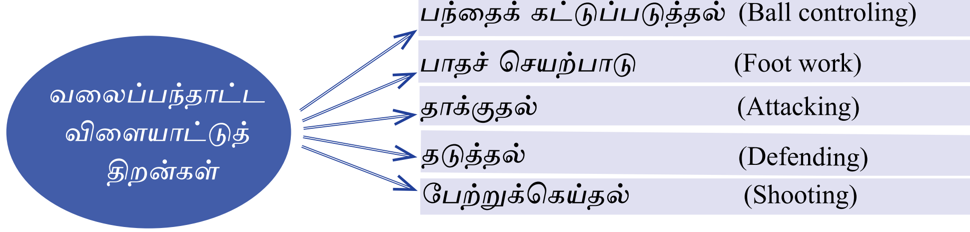


உரு 5.1



வலைப்பந்தாட்டத் திறன்கள்

வலைப்பந்தாட்டத் திறன்களை அறிந்து கொள்வோம்.





பாதச் செயற்பாடு

பாதச் செயற்பாடு என்பது பந்தினைக் கையாளும்போது பாதங்களைச் சரியான முறையில் நிலைநிறுத்தல் ஆகும். இதன்போது உடற்சம நிலையைப் பேணுவது அவசியமாகும். பந்தினை, பல திசைகளுக்கும் அனுப்புதல், பேற்று வளையம் நோக்கிப் பந்தினை அனுப்புதல், போன்றவற் றிற்கு பாதப் பயிற்சி அவசியமானதாகும்.



அறிவுக்கு விருந்து…

இந்த திறன்களில் பயிற்சி பெறும்போது கீழுள்ள நான்கு செயற்பாடுகளை மீண்டும் மீண்டும் செய்வதனால் பாதத்திற்கான திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும்.

- ஒற்றைக்காலில் நிலம்படுதல்
- இரண்டு கால்களிலும் நிலம்படுதல்
- நிலம்பட்ட பாதத்தில் சுழலுதல் (pivot)
- முதலில் நிலம்பட்ட பாதத்தைத் தூக்கிப் பந்தை எறிதல்

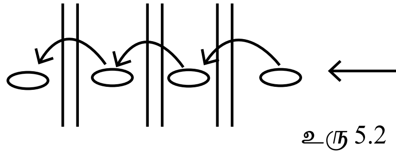
நிலம்படுதல் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதற்கு முன் பல திசைகளில் அசை வதன் மூலம் உடலை உஷ்ணப்படுத்தல் வேண்டும். அதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய சில விளையாட்டுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.



பாதச் செயற்பாட்டுக்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய வெவ்வேறு செயற்பாடுகள்

உங்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டலின் கீழ் பின்வரும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளுங்கள்

1. மெதுவாக நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நிற்றல்.
2. நின்ற இடத்திலே ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நிற்றல், மீண்டும் ஓடுதல்.
3. வேகமாக நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நிற்றல்.
4. வேகமாக முன்னோக்கி ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நிற்றல்.
5. பின்பக்கமாக ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நிற்றல்.
6. வேகமாக முன்னால் ஓடுதல், சமிக்ஞை கிடைத்ததும் துள்ளிப் பாய்ந்து நிற்றல்.
7. அடையாளமிடப்பட்ட கோட்டின் மேலால் பாய்ந்து ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நிற்றல்.
8. வேகமாக ஓடுதல், அடையாளமிடப்பட்ட சில கோடுகளின் மேலால் பாய்ந்து சமிக்ஞையின்போது ஒரு காலினால் நிலம்படல்.

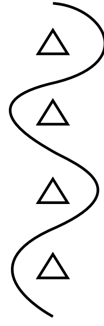




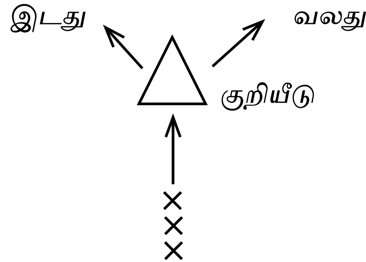
உரு 5.2

பல திசைகளில் அசைதல் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்

1. ஆசிரியரின் கட்டளைக்கிணங்க முன்னால், பின்னால், இடப்பக்கம், வலப்பக்கமாக நிற்காமல் ஓடுதல்.
2. முழங்காலை மடித்து நுனிக்காலில் அமர்ந்து வேகமாக முன், பின், வலம், இடப் பக்கமாக அசைதல்.
3. சமிக்ஞை கிடைத்ததும் தடைகளுக்கூடாகச் சிக்ஸக் முறையில் (Zig zag) ஓடுதல்.


உரு 5.3

4. முன்நோக்கி ஓடி குறியீட்டினைப் பாதத்தினால் தொட்டு வலது, இடது பக்கமாக ஓடுதல்.

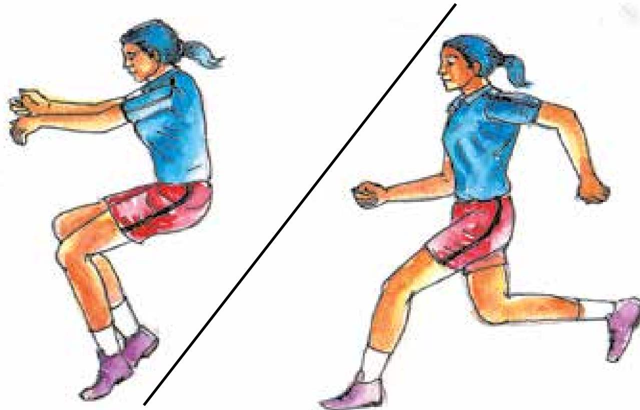


உரு 5.4

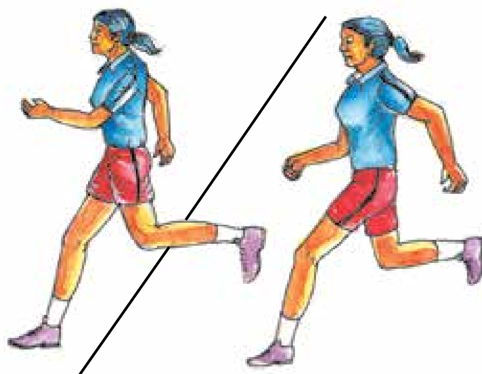
நிலம்படுதல் பயிற்சிக்காக பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோம்

- *பந்தின்றிய செயற்பாடுகள்*

1. கோட்டின் மத்தியில் ஒரு பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து இருபாதங்களிலும் நிலம்படல்.


உரு 5.5

2. கோட்டில் ஓடும் பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து அடுத்த பாதத்தால் நிலம் படல்.



உரு 5.6

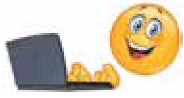
- **பந்துடனான செயற்பாடுகள்**

1. இரண்டு பாதங்களில் நிலம்பட்டு ஒரு பாதத்தினை முன்வைத்து பந்தினை எறிதல்
2. இரண்டு பாதங்களாலும் மேல் எழுந்து வளியில் இருக்கும்போது பந்தை எறிதல்
3. ஓர் இடத்திலிருந்து பந்தைப் பிடித்து ஒரு பாதத்தை நிலையாக வைத்து குதிக்காலை உயர்த்தி அடுத்த பாதத்தை விரும்பிய திசையில் வைத்துச் சுழலுதல் (உரு 5.7) இது Pivot எனப்படும்.



உரு 5.7

4. ஒரு பாதத்தில் நிலம்பட்டு அந்தப் பாதத்தை நிலையாக வைத்து சுழன்று பந்தினை எறிதல்.



அறிவுக்கு விருந்து...

வலைப்பந்தாட்டத்தில் நிலம்பட்ட பாதத்தை இழுத்தல், சறுக்குதல், வழுக்குதல், துள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் தவறானது எனப் பாதம் தொடர்பான விதி கூறுகின்றது.

இரண்டு பாதங்களாலும் நிலம்பட்ட பின்பு, விரும்பிய பாதத்தை நிலையாக வைத்த பின்பு மற்றைய பாதம் சுயாதீன பாதமாகும். ஒரு பாதத்தினால் நிலம்பட்டிருப்பின் நிலம்பட்ட பாதம் நிலையான பாதம் எனவும் மற்றைய பாதம் சுயாதீனமான பாதம் எனவும் கூறலாம். நிலம்படும்போது உடலின் நிறை முழங்கால்களின் கீழே உள்ள பகுதியில் காணப்படும். இவை சுயாதீன பாதத்திற்கு ஆதாரமாகும்.

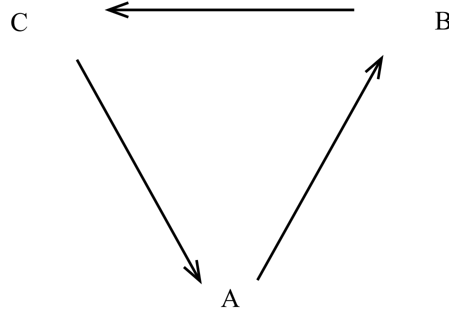




உரு 5.8

மேற்கூறப்பட்டவை, தனியாகச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளாகும். ஆசிரியரின் உதவியுடன் இருவராக அல்லது மூவராக ஆற்றக்கூடிய செயற்பாடுகளைச் செய்து திறன்களை விருத்தி செய்யுங்கள்.

1. உரு **5.9** இல் காட்டப்பட்டவாறு மூன்று வீரர்களை முக்கோண வடிவில் நிறுத்துக வீரர் A வீரர் B யிற்கு பந்தை அனுப்புவார். அவர் மேலே பாய்ந்து பந்தைப் பிடித்து நிலம்பட்டு சுழன்று Pivot ஆகி வீரர் C யிற்குப் பந்தை அனுப்புவார். அவர் பந்தைப் பிடித்து சுழன்று Pivot ஆகி A வீரருக்கு அனுப்புவார்.



உரு 5.9

2. இரு வீரர்கள் ஒருவரையொருவர் பார்த்த வண்ணம் சமாந்தரமாக ஓடுவார்கள். ஒருவர், பந்தை ஓடும் வீரருக்கு முன்னால் அனுப்ப மற்றையவர் அதனைப் பிடித்து முதல் வீரருக்கு அனுப்புவார்.

வலைப்பந்தாட்டத்திலே பாதம் நிலம்படும் சந்தர்ப்பங்களிலும் பாதத்திற்கு பயிற்சி அளிக்கும் சந்தர்ப்பங்களிலும் உடற் சமநிலையைப் பேணுதல் அவசியமானதாகும்.



முயன்று பார்ப்போம்...

இந்த செயற்பாடுகளிற்கமைய பாதங்களிற்கான பயிற்சியினை வழங்கக் கூடிய ஏனைய செயற்பாடுகளை உருவாக்கிப் பயிற்சியில் இடுபடுங்கள்.



நாம் அறிந்தவை...

வலைப்பந்தாட்டமானது பெண்களிடையே மிகவும் பிரபல்யமான விளையாட்டாகும். இங்கு பந்தைக் கையாளுதல், பிடித்தல், பாத அசைவு, உடற் சமநிலையைப் பேணுதல் போன்ற திறன்கள் மிகவும் அவசியமானவையாகும். பாத அசைவின்போது பல்வேறு திசை களிலும் அசைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய வகையில் செயற்படுவது வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டிற்குச் சிறந்ததாகும்.





அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் நீங்கள் கற்ற திறன் ஒன்றினைக் குறிப்பிடுக?
2. நீங்கள் மேற்குறிப்பிட்ட திறனை விருத்திசெய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள் நான்கினைத் தருக.



6 காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

உலகில் ஏராளமான இரசிகர்களைக் கொண்ட மிகவும் பிரபல்யமான விளையாட்டாகக் காற்பந்து விளங்குகின்றது. தற்காலத்தில் ஆண், பெண் ஆகிய இருபாலாரும் இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுகின்றனர். காற்பந்து விளையாடுவோரின் எண்ணிக்கை நாளாந்தம் அதிகரித்து வருவதாகத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

நீங்கள் தரம் 6 இல் காற்பந்து விளையாட்டிற்குத் தேவையான பாதப் பரிச்சயம் பற்றிக் கற்றுக்கொண்டதுடன் பாதப்பரிச்சயப் பயிற்சியை மேற் கொண்டு திறன்களை விருத்திசெய்து கொண்டீர்கள்.

தரம் 7 இல் பந்தை உதைத்தல், பந்தைத் தடுத்தல், பந்தை நிறுத்துதல் போன்ற திறன்களினைப் பயிற்சியின் மூலம் விருத்தி செய்துகொள்வோம்.



உரு 6.1



காற்பந்தாட்டத் திறன்கள்





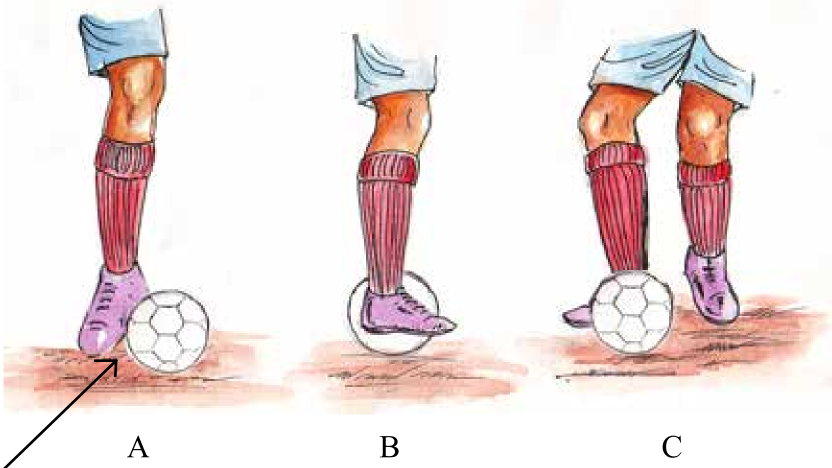
பந்தை உதைத்தல்

பந்தைக்கொண்டு செல்லுதல் போன்றே பந்தை உதைத்தலும் முக்கியமானதாகும். அதற்கமைய இந்த விளையாட்டில் பந்தைப் பெற்றுக்கொண்டதும் அதனைப் பல திசைகளுக்கு அனுப்புவதற்காகவும் பேற்றுக் கம்பங்களுக்கிடையே இலக்கிற்கு அனுப்புவதற்காகவும் உதைத்தல் செயற்பாடு அவசியமாகும். பாதத்தினால் பந்தை உதைக்கும் முறைகள் சில கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன

1. உட்பாத உதை
2. மேற்பாத உதை

உட்பாதத்தால் பந்தை உதைத்தல்

- சுயாதீனமான பாதத்தை பந்திற்குச் சமாந்தரமாக ஓரளவு தூரத்தில் வைத்தல்.
- உதைக்கும்போது பந்தின்மீது பார்வையைச் செலுத்துதல்.
- சுயாதீன பாதத்திற்கு உடல் நிறையைச் செலுத்தி உதைக்கும் பாதத்தை பந்துக்கு அருகில் கொண்டு செல்லல்.
- உதைக்கும் பாதத்தின் வளைவான பகுதியால் பந்தை உதைக்க வேண்டும்.
- பந்தை உதைத்த பின்னர் பந்துடன் உதைத்த பாதத்தையும் முன்னால் உடன்தொடர்நிலைக் கொண்ணிலையை செலுத்தி வெளிக்காட்ட வேண்டும்.
- பந்தை ஓரளவு தூரத்திற்கு அனுப்புவதற்குக் குறைந்த வேகத்திலும் கூடியதூரம் அனுப்புவதற்கும் வேகமான முறையிலும் உதைத்தல் வேண்டும்.



உரு 6.2



அறிவுக்கு விருந்து...

உட்பாத உதை பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள்

- பேற்றுக்கு உதைத்தலின்போது
- மூலை உதையின்போது
- தண்ட உதையின்போது

முற்பாதத்தால் பந்தை உதைத்தல்

- உதைக்கும் பாதத்தின் முற்பகுதியால் பந்தினை உதைக்க வேண்டும்.
- சுயாதீன பாதத்தை பந்திற்குச் சமாந்தரமாக ஓரளவு தூரத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- பார்வையைப் பந்தின்மீது செலுத்த வேண்டும்.
- உடலின் நிறையை சுயாதீன பாதத்திற்குச் செலுத்தி பந்தை உதைக்க வேண்டும்.
- அவ்வேளையில் இரு கைகளையும் சுதந்திரமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- உதைத்த பின், அப்பாதத்தை பந்தோடு முன்னால் செலுத்தி உடன்தொடர் கொண்ணிலை பேண வேண்டும்.
- எதிரே வரும் பந்தினை அல்லது நிறுத்தப்பட்ட பந்தினை வேகமாக உதைப்பதற்கு இம்முறையிலான உதை பயன்படுத்தப்படும்.





உரு 6.3



அறிவுக்கு விருந்து...

முற்பாத உதை பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள்

- தண்ட உதை
- தொலைவில் உள்ள வீரனுக்கு பந்தை அனுப்புதல்
- நிறுத்தப்பட்ட பந்தினை வேகமாக உதைத்தல்



பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள்

காற்பந்தாட்டத்தில் வேகமாக வரும் பந்தின் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தி உரிய நிலைகளுக்குப் பந்தை அனுப்ப வேண்டும். இதற்காகப் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பல முறைகள் உள்ளன.

பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் போது தெரிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள்

பந்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக இரு பாதங்கள், நெஞ்சு, வயிறு, தலை போன்ற பகுதிகளைப் பயன்படுத்துவதுடன் தொடை, உட்பாதம், மேற்பாதம் போன்ற பகுதிகள் கூடுதலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இம்முறையினால் நிலத்தில் வேகமாக உருண்டு வரும் பந்தினதும் மேலெழுந்து வரும் பந்தினதும் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சில முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. உட்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல்.
2. முற்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல்.
3. கீழ்ப்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல். (பந்தின் மேல் பாதத்தை வைத்து)

உட்பாதத்தினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்

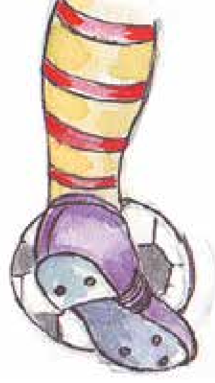
- உட்பாதத்தின் வளைந்த பகுதியினால் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- பந்து பாதத்தில் பட்டவுடன் அப்பாதத்தைச் சற்று பின்னால் இழுக்க வேண்டும்.
- சுயாதீன பாதத்தைப் பந்துக்கு அருகில் வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- இரு கைகளையும் சுயாதீனமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- இவ்வேளையில் கைகள், முழங்கை, பாதம் என்பன ஒரே நேர்கோட்டில் அமைந்திருக்கும்.



உரு 6.4

பாதத்தின் முற்புறத்தால்

- உயர்ந்து வரும் பந்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக இம்முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.
- உயர்ந்து வரும் பந்து பாதத்தில் பட்டவுடன் பந்தின் வேகத்தைக் குறைக்கும் முகமாக அப்பாதத்தை சற்று பின் பக்கமாகக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.
- பார்வையை பந்தின் மீது செலுத்தல் வேண்டும். அவ்வேளையில் உடலின் நிறையை சுயாதீன பாதத்திற்குச் சற்று மாற்றுதல் வேண்டும்.



உரு 6.5

- கைகளை சுயாதீனமாகப் பேணவேண்டும்.
- உடலைச் சற்று பின்பக்கமாகக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.

கீழ்ப்பாதத்தினால் பந்தினைக் கட்டுப்படுத்தல்

- எதிரில் வரும் பந்தின் மேல் அடிப்பாதத்தை வைத்து நிறுத்துவது இங்கு நிகழும்.
- சுயாதீன பாதத்தை முழங்காலில் மடித்து பந்துக்குப் பின்புறமாக வைக்க வேண்டும்.
- நேராக வரும் பந்து பாதத்தில் பட்டதும் கீழ்ப்பாதத்தைப் பந்தின் மீது வைத்தல். வைக்கும்போது பாதத்தால் பந்தைச் சிறிது அழுத்துதல் வேண்டும்.
- பார்வை பந்தை நோக்கியிருத்தல் வேண்டும்.
- இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்தி உடலின் சமநிலையைப் பேணுதல் வேண்டும்.
- விளையாட்டு வீரருக்கு ஓரளவு முன்னால் பந்தை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.



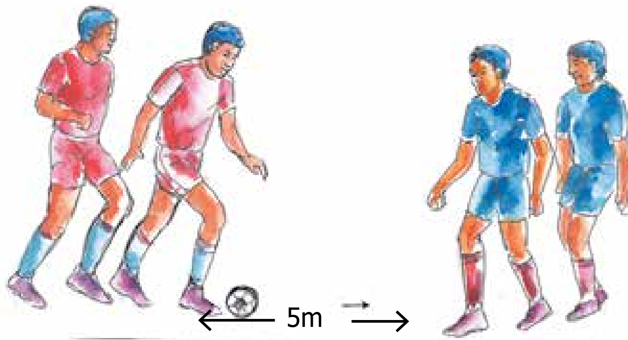
உரு 6.6



பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

1.

- விளையாட்டுவீரர் உட்பாத உதைத்தல் நுட்ப முறையைப் பயன் படுத்தி முன்னால் உள்ள வீரருக்குப் பந்தினை அனுப்புதல்.
- எதிரேயுள்ள வீரர் உட்பாத முறையினால் பந்தினை நிறுத்துவார்.
- சகல வீரர்களுக்கும் உதைப்பதற்கும், கட்டுப்படுத்துவதற்குமான சந்தர்ப்பத்தினை வழங்கிப் பயிற்சியளிக்குக.



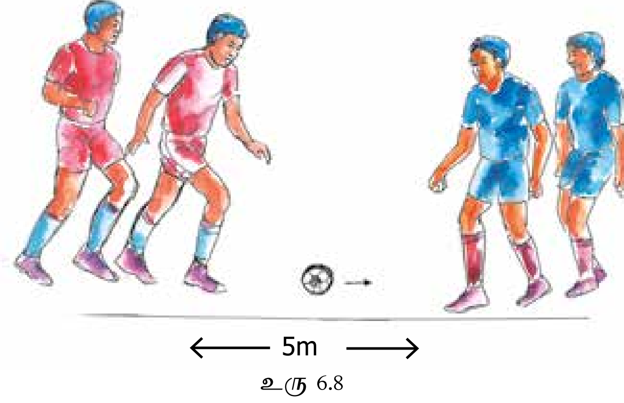
உரு 6.7

2.

- விளையாட்டு வீரர் மேற்பாத உதை நுட்பத்தினைப் பயன்படுத்தி முன்னால் உள்ள வீரருக்கு பந்தினை அனுப்புதல்.
- அவ் வீரர் முற்பாத நிறுத்தல் முறையினால் பந்தை நிறுத்துவார்.



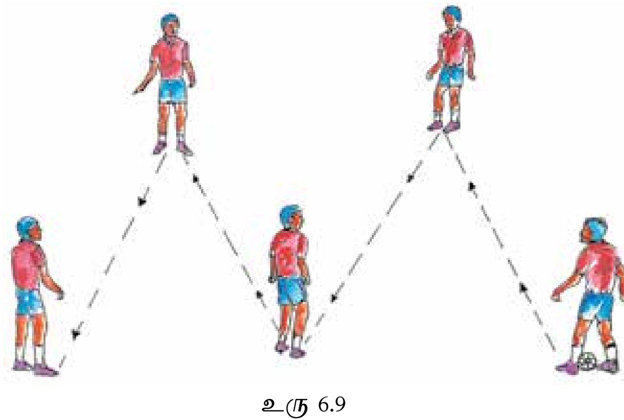
- அனைத்து வீரர்களுக்கும் உதைப்பதற்கும், நிறுத்துவதற்குமான சந்தர்ப்பத்தினை வழங்கிப் பயிற்சியளிக்குக.



உரு 6.8

3.

- Zig Zag முறையில் நிலைகொள்க.
- பாதத்தின் மேற்பாத உதை நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி அடுத்துள்ள வீரருக்குப் பந்தை அனுப்புதல்.
- அவ்வீரர் பந்தை கீழ்ப்பாதத்தினால் நிறுத்தி அடுத்த வீரருக்கு உட்பாத உதை மூலம் பந்தை அனுப்புதல்.
- இவ்வாறே சகல வீரர்களுக்கும் பந்து கிடைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்கிப் பயிற்சியளிக்குக.



உரு 6.9



முயன்று பார்ப்போம்...

உங்கள் ஆசிரியரின் உதவியுடன் பந்தை உதைத்தல், கட்டுப்படுத்துதல், நிறுத்துதல் ஆகியன தொடர்பான பயிற்சியினைப் பெறுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.



நாம் அறிந்தவை...

உலகில் பிரபல்யமானதும், மக்கள் அபிமானம் பெற்றதுமான விளை யாட்டு காற்பந்தாட்டமாகும். இவ்விளையாட்டில் பந்தை உதைத்தல், பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல் போன்ற திறன்களில் பயிற்சியை மேற்கொள்வது அவசியமாகும். பந்தை ஓரிடத்தில் இருந்து இன்னோரிடத்திற்கு அனுப்பு வதற்காக உட்பாத உதை, மேற்பாத உதை என இரண்டு வகையான உதைகள் உள்ளன.

உட்பாதம், முற்பாதம், கீழ்ப்பாதம் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துதல் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சில முறைகளாகும். எனவே, மேற்கூறப்பட்ட உதைத்தல், கட்டுப்படுத்தல், நிறுத்துதல் போன்ற திறன்களை பல்வேறு பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மூலம் விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. காற்பந்தாட்டத்தில் கற்ற இரண்டு திறன்களை முன்வைக்குக.
2. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தினைக் கட்டுப்படுத்தும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக.
3. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் மூன்றினைத் தருக.





சரியான கொண்ணிலைகளைப் பழகிக்கொள்வோம்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும் கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்திற்கும் சரியான கொண்ணிலைகைளைப் பேணுவது அவசியமாகும். உடல் உறுப்புக்கள் ஒவ்வொன்றையும் பொருத்தமான முறையில் பேணிக்கொள்வதே சரியான கொண்ணிலை எனப்படும். சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் உடலிலுள்ள எல்லா மூட்டுகளும் தசைகளும் குறைந்த களைப்பை உணர்வதோடு, உடல் உள்ளுறுப்புக்களின் இயக்கங்களுக்கு எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாதவாறு உடலின் எல்லா பகுதிகளும் சரியாகப் பேண முடியும்.

தரம் 6 இல் நீங்கள் உடற் தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள், சரியான கொண்ணிலை ஆகியன பற்றியும் அன்றாட செயற்பாடுகளின் போது சரியான கொண்ணிலையைப் பேணியவாறு செயற்படும் விதம் பற்றியும் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் சரியான கொண்ணிலைகளின் பிரதான பிரிவுகளான அமர்தல், நடத்தல், படுத்தல் (கிடத்தல்) ஆகிய மூன்று நிலைகளையும், அவற்றைச் சரியான முறையில் பேணுவதும், அவ்வாறு பேணுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்களையும், பிழையான முறையில் பேணுவதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்களைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வோம்.



சரியான முறையில் அமர்தல் (இருத்தல்)

அன்றாட வாழ்வில் நீங்கள் வெவ்வேறு விதமாக அமர்வது வழமையாகும். இவ்வாறு அமரும் முறைகள், சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ப வேறுபடும் அவை,

கற்றல் கற்பித்தல் செயன்முறையின்போதும்
சமயக் கிரியைகளில் ஈடுபடும்போதும்
வெவ்வேறு விளையாட்டுக்கள், உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போதும்
ஒய்வாக இருக்கும்போதும்

அமர்தல் (இருத்தல்) கொண்ணிலைகள்

1. நாற்காலியில் அமர்தல்
2. கால்களை நீட்டி அமர்தல்
3. குந்தி அமர்தல்
4. முழங்கால்களில் அமர்தல்
5. குதிக்கால்களில் அமர்தல்
6. ஆசன அமர்வு (தியான அமர்வு)

மேலே குறிப்பிட்ட இருத்தல் (அமர்தல்) செயற்பாட்டை உங்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுடன் செயற்படுத்துங்கள்.

1. நாற்காலியில் அமர்தல்



உரு 7.1

2. கால்களை நீட்டி அமர்தல்



உரு 7.2

3. குந்தி அமர்தல்



உரு 7.3

4. முழங்கால்களில் அமர்தல்



உரு 7.4

5. குதிக்கால்களில் அமர்தல்



உரு 7.5

6. ஆசன அமர்வு (தியான அமர்வு)



உரு 7.6

நாற்காலியில் சரியான முறையில் அமரும்போது உடல் உறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறை

- தலை, தோள்கள், இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளை நிலைகுத்துக் கோட்டில் வைத்திருத்தல்.
- முண்டத்தின் பிற்பகுதியை (முதுகு முண்ணாண் பகுதியை) நாற்காலி யின் அணைமீது அணைத்து நேராக வைத்திருத்தல்.
- தோள்களைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளல்.
- கைகளைத் தொடையின்மீது வைத்துக் கொள்ளல்.
- உடலின் நிறையைப் பிட்டங்களின் மீது தாங்குதல்.
- பாதத்தின் உட்பகுதி தரையைத் தொடுமாறு வைத்திருத்தல்.



முயன்று பார்ப்போம்...

நாற்காலியில் அமரும்போது உடலின் பகுதிகள் இருக்க வேண்டிய முறை பற்றி மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மற்றைய ஒவ்வொரு அமரும் முறையிலும் உடற்பகுதிகள் அமைந்திருக்க வேண்டிய கொண்ணிலைகளை முடிந்தளவு விளக்கி உங்களது குறிப்புப் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள். ஆசிரியரிடம் காட்டி சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

சரியான கொண்ணிலையின் அனுகூலங்களும் பிழையான கொண்ணிலையின் பிரதிகூலங்களும்

அட்டவணை 7.1

சரியான கொண்ணிலையில் அமர்வ தால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள்	பிழையான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்கள்
குறைந்த களைப்பு, சௌகரியம் என்பவற்றை உணர்தல்	விரைவில் களைப்படைதல் அசௌகரியத்திற்கு உட்படல்
உடல், உள சௌகரியம் ஏற்படும்	உடலுக்கு அசௌகரியம் ஏற்படல்
உள்ளுறுப்புக்களின் இயக்கம் இலகுவாகும் (தசை இழுவை குறைவு)	வலிகள் ஏற்படும் (நோவு)
சமநிலை பேணப்படல்	முள்ளந்தண்டில் விகாரம் ஏற்படும்
ஆளுமை விருத்தியடையும்	கவர்ச்சியான தோற்றம் பாதிக்கப்படும்
கவனத்துடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடலாம்	தேவையற்ற விதமாக சக்தி விரயமாதல்
சுய அபிமானம் விருத்தியடைதல்	தசைமூட்டுத் தொடர்பான பாதிப்புகள் ஏற்படல்



அறிவுக்கு விருந்து.....

அன்றாட வாழ்வில் சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவோம்

- கதிரையில் அமர்ந்து புத்தகம் வாசித்தல்



பிழையான கொண்ணிலை　　சரியான கொண்ணிலை

உரு 7.7

- சதுரங்கம், கரம் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்



பிழையான கொண்ணிலை　　சரியான கொண்ணிலை

உரு 7.8

- கதிரையில் அமர்ந்து மேசைமீது வைத்து எழுதுதல்



பிழையான கொண்ணிலை　　சரியான கொண்ணிலை

உரு 7.9



சரியாக நடத்தல்

நடத்தல் என்பது இயல்பான உடற் செயற்பாடாகும். இது மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஒரு நிகழ்ச்சியாகவும் இடம் பெறுகிறது. சரியான நடத்தல் முறை பற்றி தரம் 6 இல் கற்றது நினைவிருக்கின்றதா?

நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலையை விருத்தி செய்வதற்கான சில செயற்பாடுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. கால் விரல்களில் நடத்தல்
2. குதிக்கால்களில் நடத்தல்
3. பாதங்களை அருகருகே வைத்து நடத்தல்
4. கவடுகளை அகலமாக வைத்து நடத்தல்
5. பக்கமாக நடத்தல்
6. பின்னோக்கி நடத்தல்
7. மூலை விட்டமாக நடத்தல்
8. நேர்கோட்டின் இரு புறங்களிலும் அடிவைத்து நடத்தல்
9. நேர்கோட்டில் அடிவைத்து நடத்தல்
10. சமனான கவட்டிடைவெளி வைத்து நடத்தல்

மேலே குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு நடத்தல் முறையையும் செய்து பார்ப்போம்.

1. கால் விரல்களில் நடத்தல்



உரு 7.10

2. குதிக்கால்களில் நடத்தல்



உரு 7.11

3. பாதங்களை அருகருகே வைத்து நடத்தல்



உரு 7.12

4. கவடுகளை அகலமாக வைத்து நடத்தல்



உரு 7.13

5. பக்கமாக நடத்தல்



உரு 7.14

6. பின்னோக்கி நடத்தல்



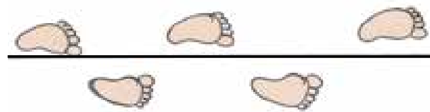
உரு 7.15

7. மூலைவிட்டமாக நடத்தல்



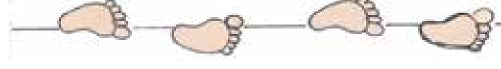
உரு 7.16

8. நேர்கோட்டின் இரு புறங்களிலும் அடிவைத்து நடத்தல்



உரு 7.17

9. நேர்கோட்டில் அடிவைத்து நடத்தல்



உரு 7.18

10. சமனான கவட்டிடைவெளி வைத்து நடத்தல்



உரு 7.19

சரியான நடத்தலின்போது உடற்பகுதிகள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகள்

- உடல் இயல்பாக நிமிர்ந்த நிலையில் இருத்தல்.
- அடியெடுத்து வைக்கும்போது நடக்கும் திசையில் விரல் நுனிகள் அமையுமாறு உட்பாதங்களை நிலத்தில் வைத்தல்.
- எப்போதும் சுவடுகளுக்கு இடையேயான இடைவெளி சமமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- உடலின் நிறையை குதிகளிலிருந்து முறையே சும்மாடு, விரல் என்பவற்றுக்கு கொண்டுசெல்லல். (heel, ball, toe)
- கால்களை மடிப்புப் பகுதியில் முன்னேயும் பின்னேயும் சந்தத்திற்கு அமைவாக அசைத்தல்.
- முழங்கையை சற்று மடித்து இலேசாக சந்தப்படி முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைத்தல்.

சரியான நடத்தல் முறையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள்

- களைப்பு குறைவடையும்
- எடுப்பான உடற்தோற்றம் ஏற்படும்.
- சக்தி வீண்விரயம் தவிர்க்கப்படும்
- வினைத்திறன் அதிகரிக்கும்
- சமனிலை பேணப்படும்.
- விபத்துக்கள் குறைவடையும்
- ஆளுமை விருத்தியடையும்

- உடல் அசௌகரியம் குறைவடைதல்
- கால்களிலும் உடலின் ஏனைய உறுப்புக்களிலும் ஏற்படக்கூடிய விகாரங்கள் குறைவடையும்.
- உள்ளங்காலை தரையில் பதிக்கும்போது ஏற்படும் குறைபாடுகள் நீங்கும்.



சரியாகப் படுத்தலின் பல்வேறு கொண்ணிலைகள் (கிடத்தல்)

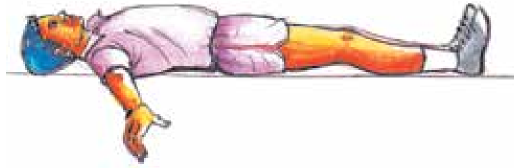
அன்றாட வாழ்வில் இடம், வசதி, சூழல் என்பவற்றைப் பொறுத்து படுத்தல் முறைகள் வேறுபடுகின்றன. சாதாரண வாழ்வில் இயல்பான உறக்கம், நோய் நிலை, ஓய்வு போன்ற நிலைகளில் படுத்தல் செயற்பாடு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. படுத்தலின் சரியான கொண்ணிலையைப் பேணும்போது உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.

படுத்தலின் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகள்

1. மல்லாந்து படுத்தல்
2. குப்புறப்படுத்தல்
3. இடது, வலது புறமாக சாய்ந்து படுத்தல்
4. குந்திப்படுத்திருத்தல்

பின்வரும் படுத்தல் முறைகளை ஆசிரியரின் உதவியுடன் செய்து பாருங்கள்.

1. மல்லாந்து படுத்தல்



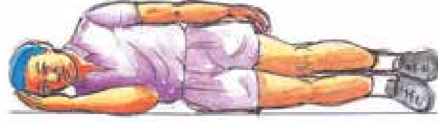
உரு 7.20

2. குப்புறப் படுத்தல்.



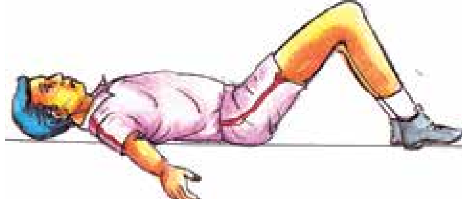
உரு 7.21

3. இடது, வலது புறமாக சாய்ந்து படுத்தல்.



உரு 7.22

4. குந்திப்படுத்தல்.



உரு 7.23



முயன்று பார்ப்போம்...

மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு படுத்தல் முறைகளிலும் உடல், கை, கால் ஆகிய உறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகள் பற்றி உங்கள் அப்பியாசப்புத்தகத்தில் எழுதி அவற்றை உங்கள் ஆசிரியரிடம் காட்டிச் சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

படுத்தலின்போது கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

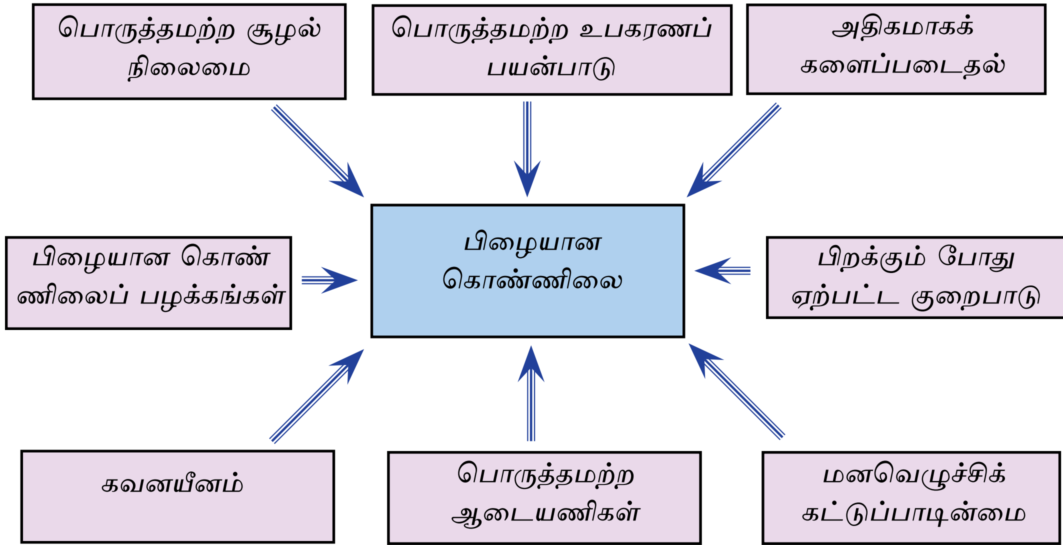
- படுக்கும் மேற்பரப்பு உறுதியானதாகவும் சமதளமானதாகவும் இருத்தல்.
- தலை, தோள்கள், முண்டம் ஆகிய பகுதிகள் நேர்கோட்டில் அமைந்திருத்தல்.
- முள்ளந்தண்டின் இயல்பான வளைவிற்குச் சேதம் ஏற்படாமல் படுத்தல்.
- சுவாசத் தொகுதிக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாதவாறு படுத்தல்.
- உடலை சௌகரியமாக வைத்திருத்தல்.
- உடல் உபாதைகள் ஏற்படாத வண்ணம் படுத்தல்.

படுத்தலின் சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதனால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள்

- களைப்புக் குறைவடையும்
- தேவையின்றி சக்தி விரயமாவது தவிர்க்கப்படும்
- என்புகள் மற்றும் ஏனைய உறுப்புக்களில் ஏற்படும் உபாதைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்
- சுகமான நித்திரை காரணமாக உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி பெறும்



பிழையான கொண்ணிலைக்கு ஏதுவான காரணிகள்





முயன்று பார்ப்போம்...

நீங்கள் கற்ற நடத்தல், படுத்தல், அமருதல் போன்ற சரியான கொண்ணிலைகளைக் காட்டும் வரிப்படங்களை வரைந்து காட்டுங்கள்.



நாம் அறிந்தவை...

- அன்றாட செயற்பாடுகளின்போது உடல் உறுப்புக்களைச் சரியான முறையில் பேணுதல் சரியான கொண்ணிலை எனப்படும்.

- சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் ஆரோக்கியமான வாழ்வை மேற்கொள்ளலாம்.
- இதன்மூலம் கவர்ச்சியான, எடுப்பான உடல் தோற்றத்தைப் பெறலாம்.
- பிழையான கொண்ணிலையால் பல்வேறுபட்ட உடல் உபாதைகள் வேதனை, அசௌகரியங்கள் என்பன ஏற்படலாம்.
- பிழையான கொண்ணிலை ஏற்படுவதற்கு சூழல், உடைகள், பாதணிகள், கவனயீனம், பிறவிக் குறைபாடு, சிறுவயதுப் பழக்கம் ஆகியன தாக்கம் செலுத்துகின்றன.
- அமர்தல், நடத்தல், படுத்தல் போன்றவற்றின் சரியான கொண்ணி லையை சிறு வயதிலிருந்தே கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
2. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங் கள் யாவை?
3. பிழையான கொண்ணிலைக்கு பழக்கப்படுவதால் ஏற்படும் தீமைகள் யாவை?
4. சரியான இருத்தல் கொண்ணிலையை பேணும் போது கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய விடயங்கள் ஐந்து தருக.
5. பிழையான கொண்ணிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் ஐந்து தருக.



மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்

நீங்கள் நாளாந்த வாழ்க்கையில் பல்வேறு தேவைகளின் நிமித்தம் நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற இயல்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றீர்கள் அல்லவா? பொழுதுபோக்கிற்காக உருவாக்கப்பட்ட இச்செயற்பாடுகள் பின்னர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளாக ஒழுங்கு படுத்தப்பட்டு மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களாக மாற்றம் பெற்றன. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் செயற்றிறன்மிக்க நோயற்ற வாழ்வைப் பெற்றுக்கொள்வீர்கள்.

தரம் 6 இல் நீங்கள் கற்ற நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயன்முறைகளில் பயிற்சி பெற்றதை ஞாபகப்படுத்த முடிகின்றதா? அத்துடன் நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்றவற்றைப் பிழையின்றிச் செய்யும் முறைகளையும் முறையான பயிற்சியின் மூலம் அத்திறன்களை விருத்தி செய்வது பற்றியும் கற்றுக் கொண்டீர்கள்.

இந்த அலகைக் கற்ற பின்னர் ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் என்பவற்றின் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை இன்னும் விளக்கமாக அறிந்து கொள்வீர்கள்.



ஓடுதல்

அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு விளையாட்டுக்களின்போது வேறுபட்ட வேகத்தில் ஓட்ட செயற்பாடு இடம்பெறுகின்றது. இவ்வகையில் மெய் வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஓடும் தூரங்களின் அடிப்படையில் குறுந் தூரம், மத்திம தூரம், நீண்ட தூரம் என ஓட்டங்களை வகைப்படுத்த முடியும். இந்த ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் ஏற்ப பாதத்தின் வளைதகவு, பாதத்தை நீட்டுதல், உயர்த்துதல் ஆகியவற்றின் அளவுகளிலும் வித்தியா சத்தைக் காண முடியும். இவ்வாறு குறுந்தூர ஓட்டத்தில் பாதங்களின் செயற்பாட்டு வேகம் அதிகமாகக் காணப்படும். அதேவேளை, நீண்ட தூர ஓட்டத்தில் பாதங்களின் செயற்பாட்டு வேகம் குறைவாகக் காணப்படும்.



நடத்தலின்போது ஒரு பாதம் நிலத்தில் தொடுகையுறும் சந்தர்ப்பத்தில் அடுத்தபாதம் வளியில் காணப்படும். ஓட்ட நிகழ்வின்போது ஒரு சந்தர்ப் பத்தில் இருகால்களும் நிலத்திலிருந்து சற்று உயர்ந்து வளியில் காணப் படும்.



நடத்தல் ஓடுதல்

உரு 8.1

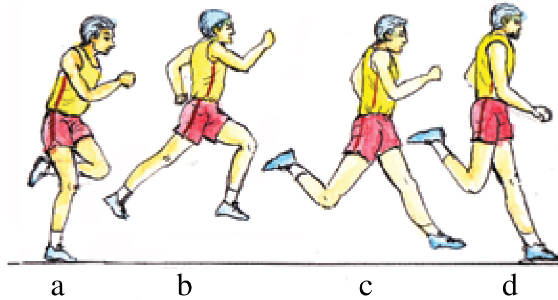


முயன்று பார்ப்போம்...

நடத்தலுக்கும் ஓடுதலுக்கும் இடையேயான வேறுபாடுகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

சரியான ஓட்டத்தின்போது பாதங்கள் செயற்படும் விதம்

- பாதத்தைப் பின்பக்கம் மடித்தல் (உரு 8.2a)
- தொடையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்துதல் (உரு 8.2b)
- அப்பாதத்தின் முன்பகுதியை முன்னோக்கி நீட்டுதல் (உரு 8.2c)
- அப்பாதத்தினை நிலத்தில் பதித்தல் (உரு 8.2d)



ஓடுதலின்போதான பாதங்களின் செயற்பாடு

உரு 8.2

சரியான ஓட்டத்தின்போது கைகள் செயற்படும் விதம்

- வலது காலுடன் இடது கையையும் இடது காலுடன் வலது கையையும் ஒரே திசையில் அசைத்தல்.



- இரு கைகளும் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைவதுடன் முழங்கை 90^{0} மடிந்து அசைகிறது.

ஓட்டப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

- நடத்தலுடன் கூடிய பயிற்சி
- கயிறடித்தல் (skip) முறையுடன் கூடிய பயிற்சி
- மெதுவான ஓட்டத்துடன் கூடிய பயிற்சி



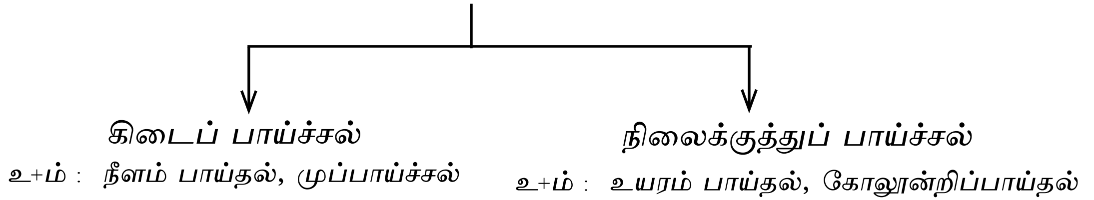
முயன்று பார்ப்போம்...

ஓட்டத்தின்போது பாதங்களின் செயற்பாடுகளை அனுசரித்து ஓட்டப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள். உங்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுக்கமைய நடத்தல், கயிறடித்தல் (skip), மெதுவாக ஓடுதல் போன்ற பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்



பாய்தல்

எமது அன்றாடச் செயற்பாடுகளின் போது பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பாய்தல்களில் ஈடுபடவேண்டியிருக்கும். அத்துடன் காற்பந்து, வொலி போல், கிரிக்கெட், வலைப்பந்து மற்றும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களிலும் பாய்தற் செயற்பாடு இடம்பெறுவதைக் கண்டிருப்பீர்கள். அதற்கமைய பாய்தல்களை இருவகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.






உரு 8.3

பாய்தலின் மூன்று படிமுறைகள்

1. மிதித்தெழல் - take off
2. பறக்கை - flight
3. நிலம்படுதல் - landing



உரு 8.4

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டின் போது பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளில் ஒரு பாதத் தினால் மிதித்தெழுவது விதிமுறையாகும். மேலும், கிடைப் பாய்ச்சலிலும் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலிலும் மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளிலும் ஓடியணு குதல் நடைபெறும். பாய்ந்து நிலம்படும்போதும் தனிப் பாதத்தினாலோ, இரண்டு பாதங்களினாலோ நிலம்பட முடியும். எனினும், இரண்டு பாதங்களினால் நிலம்படும்போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணி நிலம்படுவதால் விபத்துக்களையும் உடல் உபாதைகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

பாதத்தின் சும்மாடு (Ball) நிலம்பட வேண்டும். அத்துடன் சமநிலையும் பேணப்படல் வேண்டும்.

முழங்காலை மடித்து உடலை முன்னோக்கிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். பாதமானது நேர்கோட்டில் அமையாத வண்ணம் நிலம்படுதல் வேண்டும்.

பாய்தலுக்கான பயிற்சிகள்

1. *தனிப்பாதத்தினால் பாய்தல் (இடது, வலது பாதம்)*
2. *இரு பாதங்களினாலும் பாய்தல்*



உரு 8.5



உரு 8.6

3. *தனிப்பாதத்தில் மிதந்து இருபாதங்களினால் நிலம்படல்*
4. *உபகரணங்களைப் பயன்படுத்திப் பாய்தல்*





உரு 8.7



உரு 8.8



முயன்று பார்ப்போம்...

ஆசிரியரின் உதவியுடன் மேலேயுள்ள செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான பாய்தலுக்குரிய புதிய செயற்பாடுகளை உருவாக்கி பயிற்சி பெறுங்கள்.



எறிதல்

எறிதல் என்பது உங்களது வாழ்வில் சில சந்தர்ப்பங்களில் நடைபெறும் செயலல்லவா? ஒரு இடத்திலிருந்து இன்னுமொரு இடத்திற்கு அல்லது ஒருவருக்கு ஏதாவது ஒன்றை அனுப்புவதற்காக எறிதலை மேற்கொள்கின்றோம்.

குழு விளையாட்டுக்களைப் போலவே, மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக் களிலும் எறிதல், போடுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் நடைபெறுகின் றன. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் குண்டுபோடுதல், ஈட்டியெ றிதல், தட்டெறிதல், சம்மட்டியெறிதல் போன்ற எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் காணப்படுகின்றன. மேலும், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக் களான கிரிக்கற், வலைப்பந்தாட்டம், எல்லே போன்றவற்றிலும் எறிதல் செயற்பாடுகள் நிகழ்வதைக் காணலாம். இங்கு பல்வேறு பருமன், நிறைகளைக் கொண்ட பொருட்களைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு திசை களிற்கு எறிதல் மேற்கொள்ளப்படும்.

உதாரணம்:- கிரிக்கற்றின் பந்தும் வலைப்பந்தாட்டத்தின் பந்தும் வெவ் வேறு நிறை, வெவ்வேறு பரிமாணம் கொண்டவை.

விளையாட்டின்போது பல்வேறு நிறைகளையும் பருமன்களையும் கொண்ட பொருள்களைப் பாவித்து பல்வேறு திசைகளில் இலக்குகளை நோக்கி உபகரணங்கள் எறியப்படுகின்றன. அத்துடன் பல்வேறு எறிதல் நிகழ்ச்சிகளின் போது ஒன்றுக்கொன்று வித்தியாசமான கொண்ணிலைகள் பேணப்படுகின்றன.

உதாரணம் :- ஈட்டியெறிதலில் அணுகல் ஓட்டம் பாவிக்கப்படும். தட்டு, குண்டு போடுதல்களின் போது வட்டத்தினுள் அசைந்தவாறு எறியப்படும்.



உரு 8.9 தட்டெறிதல், குண்டு போடுதல், ஈட்டி எறிதல்

எறிதல் பயிற்சிக்கான அப்பியாசங்கள்

பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மெய்வல்லுநர் விளை யாட்டு நிகழ்ச்சிகளான எறிதல் திறன்களை விருத்திசெய்து கொள்ள முடியும். இதற்காக இறப்பர்ப்பந்து, வலைப்பந்து, வொலிபோல் என்பவற் றையும் பல்வேறு அளவுகளுடைய மணற்பொதி, வளையங்கள் மற்றும் வெவ்வேறு நீளங்களைக் கொண்ட கோல்களையும் பயன்படுத்தலாம்.

எறியப்பட வேண்டிய இலக்கை அடையாளப்படுத்துவதற்காக ரயர், கடதாசி அட்டைப் பெட்டி (Hard Board Box) என்பவற்றை முன்னால் வைத்து, எறியும் இலக்குகளாக அவற்றை அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

அன்றாட வாழ்வில் அல்லது விளையாட்டுப் போட்டிகளில் எறிதல் சந்தர்ப்பத்தில் உங்களின் பாதுகாப்பையும் மற்றையவர்களின் பாதுகாப் பையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



முயன்று பார்ப்போம்...

பல்வேறு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி கீழ்வரும் முறைகள் உள்ளடங்கக் கூடியவாறு எறிதற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். இதற்காக உங்கள் ஆசிரியருடன் திறந்தவெளிக்குச் சென்று பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

i. பல்வேறு திசைகளுக்கு உபகரணங்களை எறிதல்.
ii. பல்வேறு திணிவுள்ள உபகரணங்களைத் தொலைவிற்கு எறிதல்.
iii. குறிக்கப்பட்ட இலக்குக்கு உபகரணங்களை எறிதல்.
iv. ஓடி அணுகல் மூலம் உபகரணத்தைத் தொலைவிற்கு வீசுதல்.



நாம் அறிந்தவை...

நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற இயல்பான செயற்பாடுகளின் அடிப்படையில் பல்வேறு மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சி கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. அத்துடன் இச்செயற்பாடுகள் வேறு பல விளையாட்டுக்களிலும் பிரயோகிக்கப்படுகின்றன. ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை ஓடும் தூர அளவுகளக்கேற்ப குறுந்தூர ஓட்டங்கள், மத்திம தூர ஓட்டங்கள், நெடுந்தூர ஓட்டங்கள் என வகைப்படுத்தலாம்.



பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளைக் கிடைப் பாய்ச்சல், நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் என இரு பிரிவுகளாக வகைப்படுத்தலாம்.

எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் குண்டு போடுதல், தட்டு எறிதல், ஈட்டி எறிதல், சம்மட்டி எறிதல் என்பன அடங்கும்.

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களுக்கு மேலதிகமாக ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகள் வலைப்பந்து, வொலிபோல், கிரிக்கற் போன்ற விளையாட்டுக்களிலும் பிரயோகிக்கப்படுகின்றன.

ஓடுதல், பாய்தல் மற்றும் எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் பயிற்சி பெறுவதற்காக நாங்கள் பல்வேறு அப்பியாசங்களில் ஈடுபட வேண்டும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. சரியான ஓட்டத்தின் போது உங்களது கைகளின் செயற்பாடு எவ்வாறு காணப்படும்?
2. பாய்தலின் பிரதான மூன்று படிமுறைகளும் எவை?
3. நிலம்படுதலின் போது நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய மூன்று விடயங் களைக் குறிப்பிடுக.
4. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களுள் நீங்கள் அறிந்த பாய்தல் நிகழ்ச்சி கள் இரண்டின் பெயர்களைத் தருக.
5. உங்களுக்குத் தெரிந்த எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் மூன்றினைத் தருக.
6. எறிதல் செயற்பாடுகள் பிரயோகிக்கப்படும் வேறு விளையாட்டுகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக?



9 ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைப் பேணுவோம்

உடல் வளர்ச்சியடைவதற்கும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கும் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் உணவு அவசியமாகும். உணவின் மூலம் பசி தீர்க்கப்படுவதைப் போன்றே உளத் திருப்தியும் கிடைக்கின்றது. சரியான உணவுக் கோலமொன்றைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் உடல், உள நன்னிலையைப் பேணலாம்.

தரம் 6 இல் நீங்கள் ஆரோக்கியமான உணவின் அவசியம், அதனைப் பெற்றுக் கொள்ளும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள், போசணை ஆகியன தொடர்பான பிரச்சினைகள் என்பன பற்றிக் கற்றீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் உணவு வேளையொன்றில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய போசணைக் கூறுகள், உணவுக் கூம்பகம், ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளும் ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடான உணவு வகைகளும் உணவின் பாரம்பரியப் பெறுமானம் போன்ற விடயங்கள் பற்றியும் ஆரோக்கியமான உணவுக் கோலமொன்றை மேற்கொள்வதற்காக உங்களால் பங்களிப்புச் செய்யக்கூடிய விதம் ஆகியன பற்றியும் விளங்கிக் கொள்ளலாம்.



உணவிலுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்கள்

நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து பிரதானமாக இரண்டு வகையான போசணைப் பதார்த்தங்கள் கிடைக்கின்றன.

1. மா போசணைப் பதார்த்தங்கள் - காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப்பிட்டு (எண்ணெய்யும் கொழுப்பும்)

2. நுண் போசணைப் பதார்த்தங்கள் - விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும்



மா போசணைகளும் நுண் போசணைகளும் எமது உடலின் நிலவுகைக்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் விதம்

உணவு வகைகளின் மூலம் உங்கள் உடல் பெற்றுக் கொள்ளும் சக்தி, கலோரிகளிலேயே அளவிடப்படுகிறது. ஒரு கிராம் காபோவைதரேற்றி லிருந்து நான்கு கலோரி சக்தியும், ஒரு கிராம் புரதத்திலிருந்து நான்கு கலோரி சக்தியும், ஒரு கிராம் கொழுப்பிலிருந்து ஒன்பது கலோரி சக்தியும் கிடைக்கின்றது. எமது உடலின் சீரான வளர்ச்சிக்கும் இயக்கத்திற்கும் மா போசணைகள் பெருமளவில் தேவைப்படுகின்றன.

விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் அதன் ஏனைய செயற்பாடுகளுக்கும் சிறிதளவில் தேவைப்படுகின்றன.

உடலின் சீரான நிலவுகைக்கு இந்த இரண்டு வகைப் போசணைப் பதார்த்தங்களும் அவசியமாகும்.



மா போசணைகளினதும் நுண் போசணைகளினதும் முக்கியத்துவம்

மா போசணைகள்

போசணைக் கூறுகள்	அடங்கியுள்ள உணவு வகை	ஆற்றப்படும் கருமங்கள்
1. **காபோவைதரேற்று**	சோறு, பலா, பாண், இடியப்பம், பிட்டு, ரொட்டி, கிழங்கு வகை (உருளைக்கிழங்கு, வற்றாளை) இனிபுச்சுவை கொண்ட உணவு வகை (சீனி, கரும்பு, இனிப்புப் பண்டங்கள்)	சக்தியை வழங்குதல், குருதியின் குளுகோசு மட்டத்தைப் பேணுதல். சக்தி தேவை 55% - 60% இதன் மூலம் பெறப்படுகிறது.

2. புரதம் (விலங்குப் புரதம் தாவரப் புரதம்)	இறைச்சி, மீன், முட்டை, கருவாடு, நெத்தலி, அவரை இனத் தாவரப் பொருள்கள், சோயா உற்பத்தி வகைகள்	உடலிலுள்ள என்புகள் மற்றும் இழையங்களின் வளர்ச்சிக்கும் புதுப்பித்தற் செயற்பாட்டிற்கும் உதவுதல். சக்தி தேவை 10% - 15% இதன் மூலம் பெறப்படுகின்றது.
3. இலிப்பிட்டு (எண்ணெயும் கொழுப்பும்)	தேங்காய், நிலக்கடலை, ஆடை நீக்காத பால், பாலுற்பத்திப் பொருட்கள்(பட்டர், சீஸ்), இறைச்சி, தேங்காயெண்ணெய், பாம் எண்ணெய் போன்ற எண்ணெய் வகைகள்	சக்தியை வழங்குதல், கொழுப்பில் கரையும் A, D, E, K போன்ற விற்றமின்களை அகத் துறிஞ்சுவதற்கு உதவுதல்.



உரு 9.1

நுண் போசணைக் கூறுகள்

விற்றமின்கள்

போசணைக் கூறுகள்	அடங்கியுள்ள உணவு வகை	ஆற்றப்படும் கருமங்கள்
விற்றமின் A	மஞ்சள் நிறமான அல்லது கடும் பச்சை நிறமான மரக்கறி வகைகளும் பழ வகைகளும், விலங்குகளின் ஈரல், முட்டை மஞ்சட் கரு, பால், பாலுணவுப் பொருள்கள்	சிறப்பான இரவு நேரப் பார்வை, நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்தல் என்புகளின் வளர்ச்சி, இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் பேணல், தோற் சுகாதாரம் பேணல்.

விற்றமின் B (B-1, B2, B6, B12)	தவிட்டுடன் கூடிய அரிசி, பால், முட்டை மஞ்சட்கரு, ஈரல், வித்து வகைகள், சோயா, போஞ்சி	இதயம், நரம்பு மற்றும் சமிபாட்டுத் தொகுதிகளின் சிறப்பான தொழிற்பாட்டுக்குப் பங்களித்தல். வாய் அவிதல் பெலகரா குருதிச் சோகை என்பவற்றைத் தடுக்கும்.
விற்றமின் C	புளிப்புச் சுவையான நெல்லிப் பழம், தோடம்பழம், நாரத்தை போன்ற (சித்திரசு இனத்தைச் சேர்ந்த) பழவகைகள்	இழைய வளர்ச்சியும் புதுப்பித்தலும் காயங்கள் குணமடைய உதவுதல், நீர்ப்பீடனத் தொகுதியின் செயற்பாட்டில் பங்களிப்புச் செய்தல்
விற்றமின் D	சீஸ், பட்டர், முட்டை மஞ்சட் கரு, ஆடை நீக்காத பால், மீனெண்ணெய்	என்புகள், பற்கள் மற்றும் இழையங்களின் வளர்ச்சியில் பங்கெடுத்தல்
காலைநேர சூரிய ஒளியிலிருந்து விற்றமின் **D** இயற்கையாகவே கிடைக்கிறது.		
விற்றமின் E	ஈரல், முட்டை மஞ்சட்கரு, பட்டர், பச்சை நிறமான மரக் கறிவகைகள், தானிய வகை	தோலின் ஆரோக்கியத் திற்கு உதவுதல்
விற்றமின் K	பசளி, சோயா, போஞ்சி, கோவா, கரட், பூகோவா, திராட்சை, பெயார்ஸ் பழம், உலர்ந்த திராட்சை	குருதியுறைதலுக்கு உதவுதல்

கனியுப்புக்கள்

கல்சியம்	பாலும் பாலுற்பத்திப் பொருட் களும், கீரை வகைகள், தானிய வகை, உலர்ந்த நெத்தலி வகை, சிறிய மீன்கள்.	பல், என்பு வளர்ச்சிக்கு உதவுதல்
பொசுபரசு	பால், சீஸ், முட்டை, வித்து வகைகள், மீன்கள், மட்டிகள், சோயா, தானிய வகை	பல், என்புகளின் உறுதிக்கு உதவுதல்

இரும்பு (ஹீம் இரும்பு) ஹீம் அல்லாத இரும்பு	இறைச்சி, ஈரல், மீன்கள், உலர்ந்த நெத்தலி வகை, கருவாடு, முட்டை பருப்பு வகை, அவரை வகை, கடும் பச்சை நிறமான கீரை வகை, சாரணை, அறக்கீரை, முருங்கை	குருதி ஈமோகுளோபீன் உற்பத்திக்கு உதவுவதுடன் ஞாபக சக்திக்கும் உதவும்.
அயடீன்	மீன், கடலுணவுகள், அயடின்சேர் உப்பு, சீஸ், முட்டை, பச்சை நிறக் காய்கறிகள்	கண்டக்கழலை ஏற்படுவதைத் தடுத்தல், மந்தபுத்தி ஏற்படாது தடுத்தல், கருக் கலைதலைத் தடுத்தல்.
நாகம் (சிங்)	கடலுணவுகள், பசளி, பூசணி வித்து, கஜு, கோழி இறைச்சி, காளான், ஈரல், தானிய வகை	நொதியச் செயற்பாடுகளுக்கு உதவுதல், தசை,என்பு, தோல் என்பவற்றின் வளர்ச்சிக்கு உதவுதல்.





உரு 9.2



முயன்று பார்ப்போம்...

நீங்கள் அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவுகளை மா போசணைக் கூறுகளைக் கொண்ட உணவுகள், நுண் போசணைக் கூறுகளைக் கொண்ட உணவுகள் என ஒழுங்குபடுத்தி வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்துவதற்கான காட்சிப்பலகை ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

இரும்புச் சத்துக் குறைபாடானது பொதுவான போசணைக் குறைபாடாகும். இக்குறைபாட்டை நிவர்த்திக்க சுகாதார திணைக்களத்தினால் வழங்கப் படும் இரும்பு, போலிக்கமிலம், புரதம், விட்டமின் C மாத்திரைகளை 24 வாரங்கள் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



நார்ப் பதார்த்தங்கள் (fiber)

தாவர உணவுகளால் எமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய சமிபாடடையாத ஒரு வகைப் பதார்த்தமே நார் ஆகும். இவை உணவுப்பாதை வழியே பயணஞ்செய்து மலத்தின் உருவாக்கத்தையும் வெளியேறுதலையும் இலகுபடுத்தும்.

நார்ச்சத்து மிக்க உணவு வகைகள் வருமாறு

- தவிட்டுடன் கூடிய தானிய வகைகள்
- கீரைவகை, மரக்கறி வகை மற்றும் பழவகைகள்
- மரமுந்திரிகை, நிலக்கடலை போன்ற வித்து வகைகள்
- பருப்பு வகை (உதாரணம்:- சோயா, கடலை, கௌபி, பயறு, பருப்பு)

உணவு வகைக்கும் உணவின் தன்மைக்கும் ஏற்ப அவற்றில் அடங்கியுள்ள நார்களின் அளவு வேறுபடுகின்றமையால் நார்ச்சத்து அதிகமாகக் கிடைக்கக்கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக மாம்பழத்தை வெட்டி உண்ணும்போது அதிலுள்ள நார்ப் பதார்த்தம் அதிகமாகவும், அதிக மாம்பழத்தை பழச்சாறாக அருந்தும் போது அதிலுள்ள நார்ச்சத்து குறைவாகவும் அமையும்.



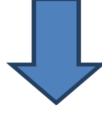


உரு 9.3



அறிவுக்கு விருந்து...

நார்ப் பதார்த்தங்களை உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள்



- மலத்தை வெளியேற்றும் செயற்பாட்டை இலகுபடுத்தல்
- குடல்சார்ந்த புற்றுநோய்கள் ஏற்படும் அபாயம் குறைவடைதல்
- உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்தல்



- வயிறு நிரம்பியதைப் போன்றநிலை உணரப்படுவதால் மேலதிகமாக உட்கொள்ளப்படு தலைக் குறைத்தல்
- கொலஸ்திரோல், கொழுப்பமிலம், குளுக்கோசு போன்றன குருதியினுள் உறிஞ்சப்படுவது தாமதமாக்கப்படல்

உரு 9.4



முயன்று பார்ப்போம்...

- சந்தையில் கிடைக்கும் உணவுச் சுட்டுத்துண்டுகளில் அடங்கியுள்ள நார் (Fiber) அளவு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதா எனப் பரிசீலித்துப் பாருங்கள்.
- நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகள் அடங்கிய பட்டியலொன்றைத் தயாரியுங்கள்



நீர்

நீரானது எமது உடலுக்கு இன்றியமையாத ஒரு பதார்த்தமாகும். விசேட சுவையோ மணமோ அற்றதும் வெளிப்பார்வைக்குக் கழிவுப் பொருட் கள் அற்றதாகத் தென்படுவதுமான நீர் பெரும்பாலும் தூய நீராகக் கருதப் படுகிறது. pH பெறுமானம் 6 - 7 க்கு இடையில் காணப்படும் நீர் உலக சுகா



தார தாபத்தினால் குடிப்பதற்கு உகந்த நீரெனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

அசுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்துவதனால் கொலரா, வயிற்றோட்டம், செங்கண்மாலை, நெருப்புக் காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படக் கூடும். எனவே, குடிக்கும் நீரைக் கொதிக்கச்செய்து ஆற வைத்துக் கொள்வது சிறந்த பழக்கமாகும்.

எமக்கு நீர் ஏன் அவசியம்

1. உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்தல்.
2. உடலின் கழிவகற்றும் செயற்பாட்டில் உதவுதல்.
3. நீரிழப்பிலிருந்து உடலைப் பாதுகாத்தல்.
4. உடலின் சமிபாடு, அகத்துறிஞ்சல், குருதிச் சுற்றோட்டம், கழிவகற்றல் செயற்பாடுகளை வினைத்திறனாக நடாத்துதல்.

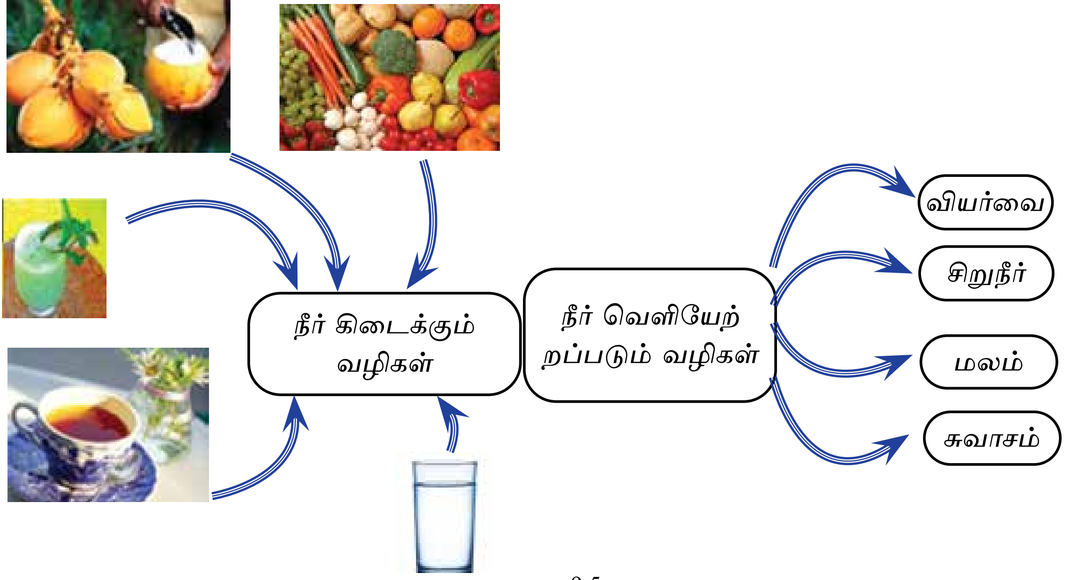
நீர்ச் சமநிலை

பொதுவாக நபரொருவருக்கு 1.5 l - 2.0 l (7 - 8 குவளைகள்) அளவு நீர் தேவை. எனினும், உடலின் நிறைக்கேற்ப இந்நீர்த் தேவை வேறுபடும்.

$$\text{நாளாந்த நீர்த்தேவை(லீட்டர்)} = \frac{\text{உடற்றிணிவு (Kg)}}{30}$$

நீரானது குடிநீராக மட்டுமன்றி வேறு பல வழிகளிலும் உடலுக்குக் கிடைக்கின்றது. அவ்வாறே உடலிலிருந்து பல்வேறு வழிகளில் நீர் வெளி யேற்றப்படுகிறது.

எமது உடல் நீரைப் பெற்றுக் கொள்ளும் அளவுக்கும் நீரை வெளியேற்றும் அளவுக்கும் இடையில் காணப்படும் சமநிலை நீர்ச்சமநிலை எனப்படும்.



உரு 9.5

உடலை வருத்தி வேலைசெய்தல், விளையாடுதல், வெப்பமான காலநிலை போன்ற சில விசேட சந்தர்ப்பங்களில் உடலிருந்து அதிகளவான நீர் வெளியேற்றப்படும். அவ்வாறான நிலைகளில் கூடுதலான நீரை அருந்துவதன் மூலம் நீர்ச் சமநிலையை உரியவாறு பேணிக் கொள்ளலாம்.

எமது நீர்த் தேவையைப் பல்வேறு வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் நிறைவேற்றிக் கொள்ளலாம்.

நாம் அதிக நீரை எவ்வாறு பருகலாம்?


உரு 9.6

படிக்கும்போது அல்லது கணினியை இயக்கும்போது மேசையின் மேல் ஊடுகாட்டத்தக்க தண்ணீர்ப் போத்தலொன்றை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



விளையாடும்போது எப்போதும் தண்ணீர்ப் போத்த லொன்றைக் கைவசம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உரு 9.7



வீட்டிலிருந்து வெளியேறும்போது சுத்தமான தண்ணீர் போத்தலொன்றைத் தவறாமல் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

உரு 9.8



உணவுக் கூம்பகம்

ஒவ்வொரு உணவுப் பிரிவிலிருந்தும் நாளொன்றுக்குப் பெற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டிய அலகு விகிதத்தைச் சிறப்பாகக் காட்டும் விதத்தில் வரையப்பட்ட வரிப்படமே உணவுக் கூம்பகம் என அழைக்கப்படுகிறது.



உணவுப் பிரிவு **ஒரு பங்குச் சமமான அளவு**

சோறு, பாண், தானியங்கள், கிழங்குவகை  கோப்பை

பழவகை 

மரக்கறிவகை  மேசைக் கரண்டி

பால், பாலுற்பத்திப் பொருட்கள்  குவளை

இறைச்சி, மீன், முட்டை, பருப்புவகை

கொழுப்பு கொண்ட வித்துவகை  மேசைக் கரண்டி

உரு 9.9

உணவுப் பிரிவு	அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தம்
தானியங்களும் கிழங்கு வகைகளும்	காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின்கள், கனியுப்புகள்
மரக்கறி	விற்றமின்கள், கனியுப்புகள், காபோவை தரேற்று, புரதம்
பழவகை	விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், காபோவைதரேற்று
இறைச்சி, மீன், முட்டை, கருவாடு, பருப்பு வகை, அவரை வகை.	புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின், கனியுப்புகள்.
பால், பாலுணவுப் பொருட்கள் (பட்டர், சீஸ்)	கொழுப்பு, விற்றமின்கள், கனியுப்புகள், காபோவைதரேற்று, புரதம்
சீனி	காபோவைதரேற்று
எண்ணெய்	கொழுப்பு

ஒரு நாளில் பெற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டிய உணவுப் பெறுமானத்தின் (அலகுகளின்) அதிகூடிய, அதிகுறைவான எல்லைகள் உண்டு. இவ்வெல் லைகள் பல்வேறு காரணங்களுக்கேற்ப வேறுபடும்.

தரம் 6 இல் நீங்கள் உணவுத் தட்டைப் பற்றிக் கற்றுக்கொண்டீர்கள் அல்லவா? உணவுக் கூம்பகத்தைப் பற்றி இலகுவாக விளங்கிக் கொள்வதற்காக உணவுப் பிரிவுகளை ஒரு உணவுத் தட்டின் அடிப்படையில் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளவாறு நீங்கள் கற்றதை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள்.



உரு 9.10

இங்கு 1/2 பங்கு காபோவைதரேற்று அடங்கிய உணவுகளாகவும் மீதி 1/2 பங்கு ஏனைய உணவுப் பிரிவுகளை உள்ளடக்கியதாகவும் காணப்படுகிறது.



முயன்று பார்ப்போம்...

தரம் 6 இல் நீங்கள் கற்ற ஆரோக்கியமான உணவை வாங்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் தொடர்பாக மீட்டிப் பாருங்கள். அதற்கமைய சந்தையில் கீழே தரப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை வாங்கும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்களை அட்டவணையொன்றின் மூலம் விளக்குங்கள்.

- மரக்கறி/ பழவகை
- மீன்
- இறைச்சி
- தானியவகைகள்
- பொதி செய்யப்பட்ட / தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள்
- குடிநீர்ப் போத்தல்



உணவு வேளையொன்றைத் திட்டமிடும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

1. உணவின் போசணைத் தன்மை உயர்வாக இருத்தல்.
2. நிறம், சுவை, மணம் என்பன விருப்பத்திற்குரியதாயிருத்தல்.

3. பல்வேறு சமையல் முறைகளைக் கைக்கொள்ளல்.
4. வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை உள்ளடக்கிக் கொள்ளல்.
5. அவ்வக் காலத்திற்குள் அரிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய உணவுப் பொருள் களைத் தெரிவு செய்தல்.

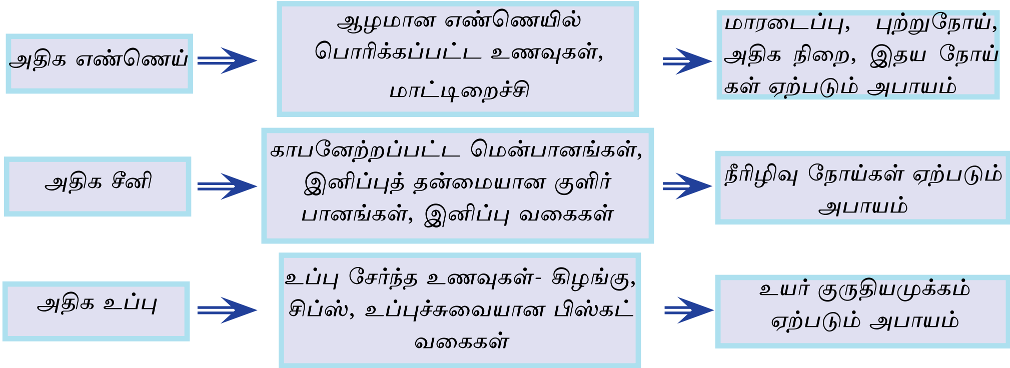


சுகாதாரத்திற்குக் கேடான உணவு வகைகளைத் தவிர்ப்போம்

அதிக எண்ணெய், சீனி, உப்பு என்பவற்றைக் கொண்ட உணவு வகைகளும் உடலுக்குக் கேடான நிறமூட்டிகளும் சுவையூட்டிகளும் உள்ளடக்கப்பட்ட உணவு வகைகளும் தூய்மையற்ற உணவுகளும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அச்சுறுத்தலானவையாகும்.

1. எண்ணெய், சீனி, உப்பு அதிகமான உணவுகள்

இவற்றின் காரணமாகத் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாகும்.



- ஒரு நாளில் ஒருவரால் உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய சீனியின் உச்ச அளவு 6 தேக்கரண்டிகள் ஆகும். இங்கு உணவில் அடங்கும் சீனியையும் சேர்த்தே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. எனவே, உணவுக்கு மேலதிகமாக உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டியது 2 தேக்கரண்டி சீனி மட்டுமே.
- ஒரு நாளில் உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய உப்பின் உச்ச அளவு ஒரு தேக்கரண்டி ஆகும். (5g)

2. விரும்பத்தகாத நிறமூட்டிகளும் சுவையூட்டிகளும் சேர்க்கப் பட்ட உணவு

உணவின் சுவையையும் நிறத்தையும் அதிகரிப்பதற்காக அவற்றின் உற்பத்தியின் போது சுவையூட்டிகளும் நிறமூட்டிகளும் சேர்க்கப்படு கின்றன. இவை இயற்கையாகவோ செயற்கையாகவோ சேர்க்கப்படலாம்.

அனுமதிக்கப்பட்ட நிறமூட்டிகளாக இருப்பினும் நீண்ட நாள் பாவனை யின் போது பல்வேறு பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். எனவே, எப்போதும் இயற்கை நிறமூட்டிகளைச் சேர்த்துக்கொள்வது எமது ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்ததாகும்.

3. தூய்மையற்ற உணவு

உணவைத் தெரிவுசெய்யும்போது உணவின் தூயதன்மை பற்றியும் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். எவ்வளவு சிறப்பான உணவைத் தேர்ந்தெடுத்த போதும் உணவு சமைப்பவரின் தூய்மையும் தனியாள் சுகாதாரமும் உணவின் தரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும். எனவே, உணவு தயாரிக்கும்போது தனியாள் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கான வழிமுறைகளைக் கையாள வேண்டும்.

அதற்காக உங்களால் செய்யக் கூடியவை

- உணவைச் சமைப்பவர் எப்போதும் தலைக்கவசம், கையுறை, வாய்க்கவசம், செருப்பு என்பவற்றை அணிந்திருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறே பொருத்தமான பாதுகாப்பு ஆடையும் அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.
- மலகூடப் பாவனையின் பின்னரும் கையால் அசுத்தமான பொருள்கள் கையாளப்பட்டதன் பின்னரும் பொருத்தமான சுத்திகரிப்புப் பதார்த்தம் ஒன்றின் மூலம் கைகளைக் கழுவிக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- உடலில் காயம் அல்லது வெட்டுக்கள் காணப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றை முழுமையாக மறைக்காமல் உணவையோ, தொடுபரப் பையோ தொடுதல் கூடாது.
- உணவின் மூலம் பரவக்கூடிய (தோல் நோய்கள், வயிற்றோட்டம்) நோய்கள் ஏற்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பங்களின் போது உணவைத் தொடக் கூடாது.

- ஆபரணங்கள், கடிகாரம், குண்டூசி, சட்டையூசி போன்ற பொருட்கள் உணவின் பாதுகாப்புக்கு அச்சுறுத்தலாக அமையக் கூடுமாகையால் அவற்றுடன் உணவு தயாரிக்கும் பணியில் ஈடுபடுதலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.




உரு 9.11



உணவை வாங்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

1. உற்பத்தித் திகதியையும் (production date) காலாவதியாகும் திகதியையும் (Expire date) பரீட்சித்தல்.
2. சுவையூட்டிகள் நிறமூட்டிகள் உட்பட உள்ளடக்கம் பற்றிய விபரம் காட்டப்பட்டிருத்தல்.
3. SLS சான்றிதழ் இருக்கின்றதா என உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளல்.
4. உணவின் புதிய தன்மை (செழுமை)
5. குடும்பத்தின் தேவைகளுக்குப் பொருந்தக்கூடியதாயிருத்தல்.
6. பிராணிகளால் தீண்டப்படாத பழுதற்றதாக இருத்தல்.
7. உட்கொள்பவரின் இயல்புக்குப் பொருந்தக் கூடியதாயிருத்தல்.
   உதாரணம்: நோயாளி, கர்ப்பிணிப் பெண், குழந்தைகள்.



உரு 9.12



பாரம்பரிய உணவு வகைகள்

மனித வரலாற்றில் ஆரம்பகாலம் முதலே உணவானது வாழ்க்கையுடன் இணைந்து காணப்படுகிறது. மனித இனத்தின் வெற்றி உணவு மற்றும் அது தொடர்பான கலாசாரத்துடனும் காலத்துக்குக் காலம் மாற்றமடைந்து வருகிறது. சிங்கள மக்களின் ஆரம்பம் பற்றி, வரலாற்றில் குறிப்பிடப்படும் போது அக்காலத்தில் இறைச்சியைப் பிரதானமாகக் கொண்டிருந்த உணவு முறை விஜயனின் வருகையின் பின்னர் அரிசியும் இறைச்சியுமாக மாற்றமடைந்ததாகக் கூறப்படுகிறது.



முயன்று பார்ப்போம்...

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பங்களில் சமைக்கப்படும் உணவுகள் தொடர்பாக மூத்தோரிடம் கேட்டுச் சிறு கையேடு ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

புத்தபூஜை, தேவபூஜை, தொவில், சாந்திகர்ம, மதகுருதானம், கிரி அம்மா தானம், கம்மடு, திருமணம், மரணச்சடங்குகள், கந்தூரி, அன்னதானம், அந்தியேட்டி, கோவில் நைவேத்தியம்.

உதாரணம் : தேவ பூஜை - முருகன் சோறு

கிரிஅம்மா பூஜை - பாற்சோறு, பலகாரம்

பாரம்பரியமாக உணவுக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் சுவைச் சரக்குகளின் பாவனை

இயற்கை உணவின் சுவை, தரம், நிறம், வாசனை என்பவற்றை மேம் படுத்த ஆரம்ப காலம் தொடக்கம் பல சுவைச்சரக்குப் பொருட்கள் பயன் படுத்தப்பட்டன.

சுவைச்சரக்குப் பொருட்கள் காரணமாக பின்வரும் அனுகூலங்கள் கிடைத்தல்

- உணவிற்கான விருப்பம் அதிகரிக்கும்
- சமிபாடு எளிதாகும்.

நாம் பயன்படுத்தும் இயற்கைச் சுவையூட்டிகள், சுவையைப் பெற்றுத் தருவது மாத்திரமன்றி மருத்துவரீதியாகவும் எமக்குப் பெறுமதியானவை யாகும்.

உதாரணம்

1. இஞ்சி - சமிபாட்டுக் கோளாறுகளிலிருந்து நிவாரணம் கிடைத்தல்.
2. வெந்தயம் - குருதியில் கொலஸ்திரோல் மட்டத்தைக் குறைக்க உதவும்.
3. மஞ்சள் - நுண்ணுயிர்க் கொல்லியாக உதவுவதுடன், உளச் செயற்பாடுகளின் மேம்பாட்டிற்கும் உதவும்.
4. கறுவா - இன்சுலின் செயற்பாட்டைக் கூட்டவும், உடலினுள் காணப்படும் கொழுப்பைக் குறைக் கவும் உதவும். ஒட்சியேற்றத் தடையியாகப் பயன்படுதல்
5. வெள்ளைப் பூண்டு - புற்றுநோயை அழிக்கும் தன்மை, நீர்ப்பீட னத்தை ஏற்படுத்தல்.


இஞ்சி


வெந்தயம்


கறுவா


மஞ்சள்


வெள்ளைப் பூடு

உரு 9.13



முயன்று பார்ப்போம்...

பாரம்பரிய உணவு வகைகள் சிலவற்றையும் அவற்றின் இயல்புகளையும் விளக்கி அவ் உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கும் விதம் தொடர்பாக உங்கள் பாட்டி, அம்மா, மாமி போன்றோரிடம் கேட்டு அட்டவணையின் மீதிப் பகுதிகளைப் பூரணப்படுத்துங்கள்.

உணவு	இயல்பு
புளிச் சாதம் (ரசம்)	உணவுச் சமிபாடு தொடர்பான பிரச்சினைகளி லிருந்து விடுபடல். விசேடமாக உணவில் விருப்ப மின்மை ஏற்படும் போது பயன்படும்.
உப்புக் கஞ்சி (அரிசி,உப்பு,நீர்)	வாந்தி, வயிற்றோட்டம் காரணமாக ஏற்படும் நீரிழப்பைத் தடுக்கும். (கித்துள் கருப்பட்டியுடன் பருக முடியும்)
வறுத்த அரிசிக் கஞ்சி (வறுத்த அரிசி)	வாந்தி, வயிற்றோட்டம் காரணமாக ஏற்படும் நீரிழிவைத் தடுக்கும். அரிசி வறுக்கப்பட்டிருப்பத னால் சமிபாட்டுக்கு இலகுவாகும்.

இவ்வாறான வேறு உணவு வகைகள் பற்றியும் தேடியறிந்து அட்டவணையை அமையுங்கள்.

சம்பிரதாய முறைப்படி உணவைப் பேணுதல்

விளைச்சல்கூடிய காலங்களில் மேலதிகமாகக் கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களை நீண்ட காலம் பேணிப் பாதுகாப்பதற்காக முற்காலம் முதல் பல்வேறு முறைகள் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றன.

உணவைப் பேணும் முறைகள்	அம்முறைகளில் பேணப்படக் கூடிய உணவு வகைகள்
• உலர்த்துதல் 1. வெயிலில் உலர்த்துதல் 2. தீச்சுடரின் வெப்பத்தில் உலர்த்துதல்	மீன், மரக்கறி வகை, இறைச்சி, பழங்கள்
• உப்பிடல்	கருவாடு, ஊறுகாய், மாங்காய்



• புகையூட்டுதல்	இறைச்சி, மீன்
• இரசாயன முறைகள் - வினாகிரி, தேன், சீனிப்பாகு என்பவற்றில் இடல்	அச்சாறு, இறைச்சி, பழவகை

போசணையைஅதிகரிப்பதற்கென எமது நாட்டில் தயாரிக்கப் படும் பாரம்பரிய உணவு வகைகள்

1. கலவன் கீரைச் சுண்டல்
2. கலவன் கறி
3. தண்ணீர்ச் சோறு
4. சாம்பார்
5. கூட்டாஞ் சோறு



முயன்று பார்ப்போம்...

பத்திரிகைகளிலும், சஞ்சிகைகளிலும் காணப்படும் உணவு தொடர்பான விளம்பரங்களைச் சேகரியுங்கள். அவற்றின் இயல்புகள், தீங்குகள் தொடர்பான தகவல்களை வகுப்பறையில் முன்வையுங்கள்



போசணைமிக்க உணவைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு நீங்கள் பங்களிப்புச் செய்யக் கூடிய விதம்

1. ஊடகப் பிரசாரங்கள், வியாபார விளம்பரங்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
2. உரிய நேரத்தில் உரிய போசணையுடன் கூடிய உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
3. இயன்றளவு வீட்டில் தயாரித்த உணவினை உண்ணப் பழகுதல்.
4. போசணை நிரம்பிய இடை உணவுகளைத் (Health snacks) தெரிவு செய்தல்.
   - அவித்த கடலை, கௌபி, சவ்வரிசி
   - பொரிவிளாங்காய் (அக்கல)
   - ஆட்டா மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்



- அரிசி மா அல்வா / வேறு அரிசி மா உற்பத்திகள், இலையப்பம் போன்ற குரக்கன் மா உணவுகள்

5. பொதிசெய்யப்பட்ட / தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை சரியாகத் தெரிவு செய்தல்

பொதிசெய்யப்பட்ட உணவுகளைப் பயன்படுத்த பொருத்தமற்ற சந்தர்ப்பங்கள்

- தகர்வுக்குட்பட்டிருத்தல்.
- காலாவதியாகியிருத்தல்.
- நிறம் மாற்றமடைந்திருத்தல்.

தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளைப் பயன்படுத்தப் பொருத்தமற்ற சந்தர்ப்பங்கள்

- சாடியின் இரு புறமும் உள்ள மூடி அல்லது பக்கங்கள் வீங்கியிருக்கும் சந்தர்ப்பம்.
- யாதேனுமோரிடம் தகர்வுக்குட்பட்டிருத்தல்.
- மூடி பழுதடைந்து உணவுப் பொருள் வெளியே சிந்தியிருத்தல்.
- காலாவதியாகி இருத்தல்.



உரு 9.14

6. தத்தமது போசணை நிலையை இனங்கண்டு கொள்வதன் மூலம் ஊட்டப் பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

இதற்காக BMI அளவு, பொருத்தமான இடுப்பு அளவீடு என்பவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். அவ்வாறே பல்வேறு ஊட்டப் பிரச்சினைகள் தொடர்பாகவும் நீங்கள் அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.



வீட்டுத்தோட்டத்தையும் பாடசாலைத் தோட்டத்தையும் உணவு உற்பத்திக்காகப் பயன்படுத்தல்

வீட்டுத்தோட்டத்திலோ பாடசாலைத் தோட்டத்திலோ உணவுப் பயிர் களைச் செய்கைபண்ணுவதன் மூலம் உணவு வகைகளைப் புதியதாகவும் அன்றாடத் தேவைகளுக்கேற்ப இலகுவாகப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய தாகவும் அலங்காரத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியதாகவும் இருக்கும். இதனால், சுகாதாரம் பேணப்படுவதுடன் பணத்தையும் மீதப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இப்போது வீட்டுத்தோட்டம் அல்லது பாடசாலைத் தோட்டத்தை வினைத்திறனாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய விதத்தினைப் பற்றி ஆராய்வோம்

1. இடவசதியைச் சமாளித்துக் கொள்ளல்.



சாடிப்பயன்பாடு



கழித்தொதுக்கும் உரப்பைகளைப் பயன்படுத்தல்



கழித்தொதுக்கும் பலகைப் பெட்டிகளைப் பயன்படுத்துதல்

உரு 9.15

2. வீணாகும் நீரை இயன்றவரை பயிர்ச்செய்கைக்காகப் பயன்படுத்துதல்.



உரு 9.16 மழைநீரைத் தாங்கிகளில் சேமித்து பயிர்ச்செய்கைக்குப் பயன்படுத்தல்

3. பயிர்ச்செய்கையின் போது சேதனப்பசளையைப் பயன்படுத்துதல்.



உரு 9.17 கூட்டெரு பாத்திகளும் சாடிகளும்

4. பயிர்ச்செய்கையில் பீடைத்தாக்கத்தைக் குறைப்பதற்காக இயற்கை முறைகளைப் பின்பற்றுதல்

உதாரணம் :

- செவ்வந்தியைப் பயிரிடல் (பூச்சிகள் பூவின் வாசனையால் விலகிச் செல்லல்)
- கைகளால் களைகளை அகற்றுதல்
- பயிர் நிலத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்



நாம் அறிந்தவை...

உணவின் மூலம் உடல் வளர்ச்சி, உடலுக்குச் சக்தி கிடைத்தல், பாதுகாப்பு ஆகிய பிரதான கருமங்கள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன. உணவு மூலம் கிடைக்கும் போசணைப் பதார்த்தங்களை நுண் போசணை, மா போசணை என இரு வகைகளாக வகைப்படுத்தலாம். உடலின் சீரான இயக்கத்திற்கு இவ்விருவகைப் போசணைகளும் அவசியமாகும்.

இப்போசணைகள் பல்வேறு உணவுப்பிரிவுகளில் வெவ்வேறு விகிதங் களில் காணப்படுகின்றன. எனவே, எல்லாப் போசணைக் கூறுகளும் உடலுக்குத் தேவையான விகிதப்படி கிடைக்குமாறு உணவு வேளைகள் திட்டமிடப்பட வேண்டும். உணவு வேளையொன்றில் அடங்க வேண்டிய போசணைக் கூறுகளும் அவை தேவைப்படும் விகிதமும் உணவுக் கூம்பகம், உணவுத் தட்டு என்பவற்றின் மூலம் விளக்கப்படும்.

சீனி, எண்ணெய், உப்பு என்பவற்றின் அதிகரித்த பாவனை, செயற்கை சுவையூட்டிகளும் நிறமூட்டிகளும் அடங்கிய உணவு வகைகள் உடன் உணவு, தூய்மையற்ற உணவு என்பவற்றினதும் பாவனை எமது சுகாதாரத்திற்குக் கேடாகும்.

உணவு தயாரிக்கும் போதும் விலை கொடுத்து வாங்கும் போதும் அவற்றின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு தொடர்பாகக் கவனமெடுத்தல் வேண்டும்.

பரம்பரை பரம்பரையாக வழக்கத்தில் இருக்கும் பல்வேறு சம்பிரதாய உணவு வகைகளில் இயற்கைச் சுவையூட்டிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

உணவை நீண்டகாலம் பேணுவதற்கும், அவற்றின் போசணையை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கும் பழங்காலந்தொட்டு பல்வேறு சம்பிரதாய முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன.

போசணைமிக்க உணவுக் கோலமொன்றைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள் வதற்காக நாமும் பங்களிப்புச் செய்தல் வேண்டும். எனவே, எமது வீட்டுத் தோட்டத்தையும் பாடசாலைத் தோட்டத்தையும் உணவு உற்பத்திக்காகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. உணவின் மூலம் எமது உடலுக்குக் கிடைக்கும் பிரதான பயன்கள் மூன்று எழுதுக.
2. உணவின் மூலம் எமது உடலுக்குக் கிடைக்கும் பிரதான போசணைக் கூறுகளின் இரண்டு வகைகளையும் எழுதுக.
3. மா போசணை வகைகள் மூன்றைப் பெயரிட்டு அவை அடங்கும் உணவு வகைகள் இரண்டு வீதம் குறிப்பிடுக.
4. நுண் போசணை வகைகள் இரண்டின் பெயர்களை எழுதுக.
5. நார்ச்சத்து அதிகமாகக் காணப்படும் உணவு வகைகளைக் குறிப்பிடுக.
6. எமக்கு நீர் தேவைப்படுவதற்கான காரணங்கள் மூன்றை எழுதுக.
7. உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டை எழுதுக.



எமது உடலை அறிந்து கொள்வோம்

எமது உடல் மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்தது. கண், காது, மூக்கு, தோல் போன்ற புலனங்கங்கள் மற்றும் உடற்செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்கு ஒழுங்கமைந்துள்ள பல்வேறு தொகுதிகளாலும் உடல் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. நோயற்ற நிலையைப் பேணி உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது எமது பொறுப்பாகும். இதற்கான செயற்பாடுகளையும் இனங்கண்டு கொள்வது அவசியமாகும்.

தரம் 6 இல் நீங்கள் கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் என்பவற்றைப் பாதுகாக்கும் விதம் தொடர்பாக அறிந்து கொண்டீர்கள்.

உங்கள் உடலில் ஒழுங்கமைந்துள்ள தொகுதிகளுள் சமிபாட்டுத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி, கழிவகற்றும் தொகுதி மற்றும் அவற்றின் செயற்பாடுகள் என்பன பற்றி இந்த அத்தியாயத்தில் கற்றுக் கொள்ளலாம்.



மனித உடலின் பல்வேறு தொகுதிகள்

ஒரு நாளில் நீங்கள் எத்தனை விதமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றீர்கள் என எண்ணிப்பாருங்கள். நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், கைகளைத் தட்டுதல் போன்ற பல்வேறு செயற்பாடுகளுடன் மூச்சை உள்ளெடுத்தல், வெளிவிடுதல் போன்ற உங்களை அறியாமல் நடைபெறும் செயற்பாடு களிலும் ஈடுபடுகிறீர்கள் அல்லவா? இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு உங்களுக்கு உதவும் தொகுதிகள் யாவை?

உங்கள் கை, கால்களில் உள்ள தசை மற்றும் என்புகள் காரணமாக உங்களுக்கு நடத்தல், ஓடுதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடிகிறது. எனினும், தசைகள் அதற்கான சக்தியை எவ்வாறு பெற்றுக் கொள்கின்றன. என்பது பற்றி நீங்கள் எப்போதேனும் சிந்தித்ததுண்டா?



முயன்று பார்ப்போம்...

பாடசாலையைச் சுற்றி சில தடவைகள் வேகமாக ஓடுங்கள். ஓடும் போது மூச்சை உள்ளெடுத்தல், வெளிவிடுதல் மற்றும் இதயத்துடிப்பு என்பவற்றை அவதானியுங்கள்.

மேற்படி செயற்பாட்டின்போது உள், வெளி மூச்சு விடும் தடவைகள், இதயம் துடிக்கும் தடவைகள் என்பன அதிகரித்தமையை உங்களால் உணர்ந்து கொள்ள முடிந்திருக்கும். ஓட வேண்டும் எனும் தகவலை மூளையிலிருந்து கால்களை நோக்கி எடுத்துச் செல்வது நரம்புத் தொகுதியாகும்.

ஓடும்போது தசைகளுக்கு அவசியமான சக்தியை வழங்கும் குளுக்கோசு, ஒட்சிசன் என்பன தசைகளை நோக்கி எடுத்துச் செல்வது குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியாகும். குருதியில் காணப்படும் குளுக்கோசும் ஒட்சிசனும் சமிபாட்டுத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி என்பன மூலமே விநியோகிக்கப்படுகின்றன.

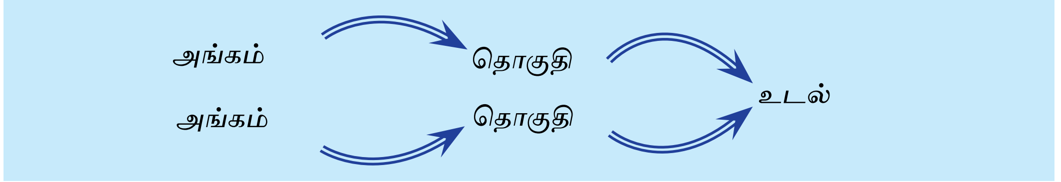
எளிய நிகழ்வான ஓடுதலின்போது கூட, பல்வேறு தொகுதிகள் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவது பற்றி மேற்படி செயற்பாடு மூலம் நீங்கள் விளங்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள். உடலின் இயக்கத்தைத் தொடர்ந்தும் பேணுவதற்காக இவ்வாறான பல தொகுதிகள் ஒன்றிணைந்து கூட்டாகச் செயற்படுகின்றன.

தொகுதி என்றால் என்ன?

பல்வேறு அங்கங்கள் இணைவதன் மூலம் ஒரு தொகுதி உருவாகிறது. ஒரு கார் வண்டியை உதாரணமாகக் கொண்டு இவ்விடயத்தை நோக்குவோம். கார் வண்டி என்பது உங்கள் உடல் என்றால் எஞ்சின் என்பது அதில் காணப்படும் ஒரு தொகுதியாகும். எஞ்சினில் காணப்படும் பல்வேறு பகுதிகளும் வால்வுகளும் பிஸ்டன் போன்றவைகளும் அங்கங்களுக்குச் சமமாகும். இவ் ஒவ்வொரு அங்கமும் தமக்கேயுரிய செயற்பாடுகளைச் செய்கின்றன.



இப்பகுதிகள் அனைத்தும் ஒன்றிணைவதால் உருவாகும் எஞ்சினானது கார் வண்டியை இயக்குவதற்காகச் செயற்படுகிறது. அவ்வாறே உங்களது உடலில் உள்ள பல்வேறு தொகுதிகளுக்குரிய அங்கங்களும் ஒன்றிணைந்து பொதுச் செயற்பாடொன்றுக்கு ஒத்துழைக்கின்றன. உதாரணமாக, உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் பல்வேறு அங்கங்கள் ஒன்றிணைந்து உணவைச் சமிபாடடையச் செய்கின்றன.



எமது உடலில் காணப்படும் பல்வேறு தொகுதிகளும் அவற்றின் மூலம் நிறைவேற்றப்படும் செயற்பாடுகளும் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

- உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி ⟹ சமிபாடும் அகத்துறிஞ்சலும்
- குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி ⟹ குருதிச் சுற்றோட்டம்
- நரம்புத் தொகுதி ⟹ புலனுணர்வுகளையும் கணத் தாக்கங்களையும் கடத்துதல்
- சுவாசத் தொகுதி ⟹ சுவாசம் / வாயுப்பரிமாற்றம்
- இனப்பெருக்கத் தொகுதி ⟹ புதிய உயிரியின் உற்பத்திக்கு உதவுதல்
- கழிவகற்றல் தொகுதி ⟹ கழிவுகளை அகற்றுதல்
- தசை மற்றும் என்புத் தொகுதி ⟹ பல்வேறு அசைவுகளுக்கு உதவுதல்
- நிணநீர்த் தொகுதி ⟹ நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறல்

இத்தொகுதிகளின் செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்படும்போது உங்களின் உடலில் நோய்கள் ஏற்படுவதுடன் அன்றாட வாழ்க்கையும் சிரமமாகும். இவ்வாறான பாதிப்புக்களிலிருந்து தவிர்ந்து இருப்பது எமது பொறுப்பாகும்.

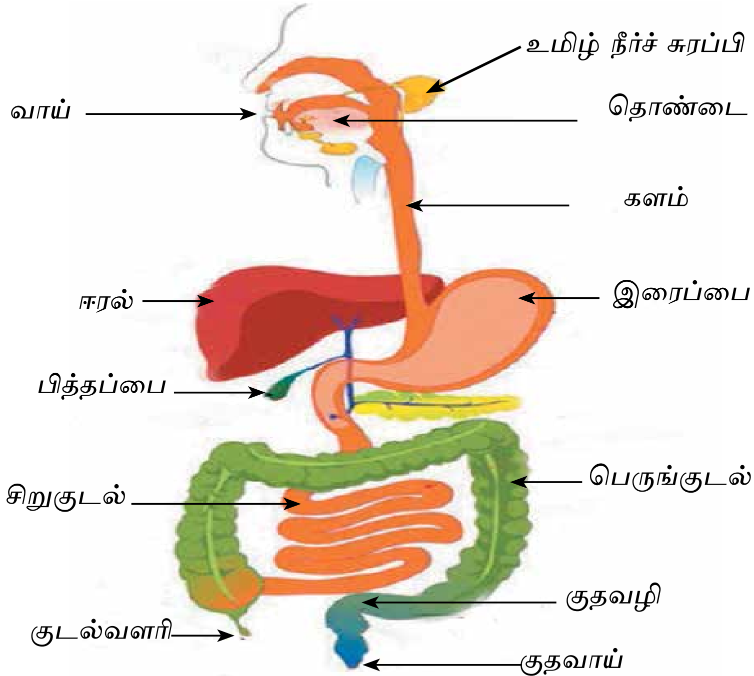


உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி

திண்ம உணவுப் பொருள்களைப் பகுதிகளாக உடைத்துச் சமிபாடடையச் செய்து குளுக்கோசு போன்ற போசணைப் பதார்த்தங்களை அகத்துறிஞ்சி மிகுதியான உணவுப் பகுதிகளை அரைத் திண்மநிலைக்கு மாற்றி உடலிலிருந்து வெளியேற்றுதலே உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் தொழிலாகும்.

நாம் உண்ணும் உணவு சிறு பகுதிகளாக உடைக்கப்பட்டு அவற்றிலுள்ள போசணைக் கூறுகள் குருதியினுள் உள்ளெடுக்கப்படும் செயற்பாடே சமிபாடு என அழைக்கப்படுகிறது. இப்போசணைக் கூறுகள் உடற் செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும், நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கும் உதவுகின்றன.

உரு 13.1 அவதானியுங்கள். பல்வேறு அங்கங்கள் இணைவதன் மூலம் உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி ஆக்கப்பட்டிருப்பதை உங்களால் விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.



உரு 10.1 உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி

வாய்க்குழி

வாய்க்குழியினுள் காணப்படும் பற்களால் மிகவும் கடினமான உணவு வகைகளைக் கூட சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அரைக்க முடியும் - தரம் 6 இல் நீங்கள் கற்றுக் கொண்டதற்கமைய குழந்தைகளில் 20 பாற்பற்களும், வளர்ந்தோரில் 32 நிலையான பற்களும் காணப்படுகின்றன.

பற்களால் நறுக்கப்பட்ட உணவு உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளால் வாய்க்குழியினுள் சுரக்கப்படும் உமிழ்நீருடன் கலக்கப்படும். இவ்வாறு கலக்கப்படும் உணவைத் திரளைகளாக்கித் தொண்டையை நோக்கிச் செலுத்தவும் சுவையை உணர்ந்து கொள்ளவும் நாக்கு உதவுகிறது.

மூக்குக்குழியும் வாய்க்குழியும் தொண்டையில் திறக்கும். குரல்வளையும் களமும் அவ்விடத்தில் ஆரம்பமாகின்றன. உணவை விழுங்கும்போது குரல்வளை, மூச்சுக் குழல்வாய் மூடி மூலம் மூடப்படுவதனால் அதனுள் உணவு செல்வது தடுக்கப்படுகிறது. நீங்கள் கதைத்தவாறு உணவுட் கொண்டால் இச்செயற்பாடு சரியாக நடைபெறாது, இருமலேற்பட்டு சுவாசித்தலிலும் சிரமமேற்படும். அதற்குக் காரணம் வாதனாளியினுள் உணவு உட்செல்லலாகும். இதனை உங்கள் பெற்றோர் ''புரைக்கேறுதல்'' அல்லது ''புரையேறுதல்'' என அழைப்பர்.

இரைப்பை

களத்தினூடு சென்ற உணவு இரைப்பையை அடையும். இரைப்பையானது படிப்படியாக விசாலமடையக்கூடிய தசைகளாலான ஒரு பையாகும். இரைப்பையின் தசைச் செயற்பாடு காரணமாக உணவானது மேலும் சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்டு, சமிபாட்டுச் சாறுகளால் இரசாயனச் சமிபாட்டுக்கும் உட்படும்.

உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள், இரைப்பைச் சுவர், ஈரல், சதையி போன்ற பல அங்கங்களில் உற்பத்தியாகும் சமிபாட்டுச்சாறும் சமிபாட்டுக்கு உதவும். ஈரலில் உற்பத்தியாகும் பித்தச்சாறு பித்தப்பையினுள் களஞ்சியப் படுத்தப்படும்.

சிறுகுடல்

சிறுகுடலானது மெல்லிய, நீண்ட குழாயாகும். சமிபாட்டின் பெரும் பகுதி சிறுகுடலிலேயே நடைபெறுகிறது. சமிபாடடைந்த உணவின் பெரும் பகுதி அகத்துறிஞ்சப்படுவதும் சிறுகுடலிலாகும்.



உங்களுக்கு தெரியுமா?

வளர்ந்த ஒருவரின் சிறுகுடல் 7m அளவு நீளமானது. உங்கள் வயிற்றினுள் இந்தளவு நீளமான ஒரு குழாய் காணப்படுவது வியப்பிற்குரியதாகும். சிறுகுடலின் நீளம் காரணமாக உணவு நீண்ட நேரம் அதற்குள் தேங்குவதனால் சமிபாட்டு விளைவுகளின் அகத்துறிஞ்சல் வினைத் திறனாக நடைபெறுகிறது.

பெருங்குடல்

சமிபாட்டு விளைவுகள் சிறுகுடலில் அகத்துறிஞ்சப்பட்ட பின்னர் உணவில் அடங்கியுள்ள நீரின் ஒரு பகுதியும் உப்புக்களும் பெருங்குடலினால் அகத்துறிஞ்சப்படும். இவ்வாறு உருவாகும் அரைத்திண்ம நிலைப் பதார்த்தம் மலமாகும். சிறுகுடல், பெருங்குடலுடன் இணையும் இடத்திற்கு அண்மையில் பெருங்குடலின் சிறு வெளிநீட்டமாக குடல்வளரி காணப்படுகிறது.

குதவழி

மலமானது தற்காலிகமாக குதவழியினுள் சேமித்து வைக்கப்படும். மலங்கழிக்கும் தேவை ஏற்படினும் அதனைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் குதவழிக்கு உண்டு.

உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

1. உரிய நேரத்தில் உணவுட்கொள்ளல்

நீங்கள் சில நேரம் பாடசாலை செல்லத் தாமதமாகும் போது காலையுணவை உட்கொள்ளாமல் செல்வீர்கள் அல்லவா? அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் மூளையின் செயற்பாட்டிற்கு அவசியமான குளுக்கோசு குறைவடைவதால் கல்வி நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்துவது கடினமாகும். எனவே, உணவு வேளைகளை உரிய நேரத்தில் உட்கொள்ளுதல் உடற் செயற்பாடிற்கு முக்கியமானதாகும்.

2. உரிய போசணைப் பெறுமானங் கொண்ட உணவினைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

ஏற்கனவே நீங்கள் சமநிலை உணவுவேளையொன்றின் முக்கியத்துவம் பற்றிக் கற்றுள்ளீர்கள். உடல் வளர்ச்சிக்கும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப்

பெறுவதற்கும் போசணைப் பெறுமானம் கொண்ட சமநிலை உணவை உண்பது அவசியமாகும்.

3. இயற்கையான உணவு, பானங்களை அதிகமாகப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

சில வகை சமைக்கப்பட்ட அல்லது உடன் உணவுகளையும் பானங்க ளையும் உற்பத்தி செய்யும் போது பல்வேறு சுவையூட்டிகளும், நிறங் களும், நற்காப்புப் பதார்த்தங்களும் சேர்க்கப்படுகின்றன. இவை உடலில் அதிகளவில் சேரும்போது பல பாதிப்புக்கள் ஏற்படும். எனவே, இயன்ற வரை இயற்கையான பழவகைகளையும் மரக்கறி வகைகளையும் உட் கொள்வதுடன் செயற்கை உணவுகளைத் தவிர்த்தலும் இன்றியமையாத தாகும்.

4. சுத்தமான உணவு வகைகளையும் சுத்தமான நீரையும் பருகுதல்

ஈ மொய்த்த உணவையோ அசுத்தமான நீரையோ பருகுவதால் வயிற் றோட்டம், வாந்திபேதி, நெருப்புக் காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். தூய்மையாகக் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ளுவதன் மூலமும் குறைந்த பட்சம் ஒரு நிமிடமேனும் கொதிக்கச் செய்து வடிகட்டப் பட்ட நீரைப் பருகுவதன் மூலமும் இத்தகைய நிலைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

5. நார்த்தன்மையான உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல்

அதிக நார்த்தன்மை கொண்ட உணவுகளை (மரக்கறி, பழவகை, இலை வகை) உட்கொள்வதன் மூலம் மலச்சிக்கலையும் குதவழியில் ஏற்படக் கூடிய புற்று நோயையும் தவிர்க்க முடியும்.

6. எண்ணெய், உப்பு, மிளகாய் மற்றும் கோதுமை மா உற்பத்திப் பொருட்களின் பாவனையைக் குறைத்தல்

மேற்படி பதார்த்தங்களை அதிகமாக உட்கொள்வதால் உடல் பருமனாதல், உயர் குருதியமுக்கம், இரைப்பையழற்சி போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்.

7. போதியளவு நீர் அருந்துதல்

உணவுச் சமிபாடும் குருதிச் சுற்றோட்டமும் சீராக நடைபெறுவதற்கு நீர் இன்றியமையாதது. ஏற்கெனவே நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதற்கமைய போதியளவு நீரை அருந்துவதனால் நீரிழப்பு நிலை ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

8. பற்களைப் பாதுகாத்தல்

உணவைத் துண்டுகளாக்குவதற்கும், கதைப்பதற்கும், அழகிய தோற் றத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும், பற்கள் மிகவும் அவசியமானவை. உணவை நன்றாக நறுக்கி மென்று சாப்பிடுதல் சமிபாட்டை வினைத் திறனாக்குவதுடன், புரையேறுதலைத் தவிர்ப்பதற்கும் உதவும். பற்கள் பழுதுபடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டுமெனின் குறைந்த பட்சம் பிரதான உணவு வேளைகளின் பின்னரேனும் பற்களைத் துலக்குதல் வேண்டும். இதற்குப் பொருத்தமான பற்பசையையும் பற்தூரிகையையும் பயன் படுத்துதல் வேண்டும். ஆறுமாதங்களுக்கொரு முறை பல் வைத்திய ரொருவரைச் சந்தித்துப் பற்களைப் பரீட்சித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

9. மலங்கழிக்கும் நற்பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்

தேவையேற்படும் போது மலங்கழித்தல், அல்லது நாளின் குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தில் மலங்கழித்தலுக்குப் பழக்கிக்கொள்வதால் மலச்சிக்கல் ஏற்ப டுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். சமிபாட்டுத் தொகுதியின் வழமையான தொழிற்பாடுகளில் மாற்றங்களிருப்பின் வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

10. குடற்புழு நோய்களைத் தவிர்த்தல்

ஆரோக்கியமான மலகூடப் பாவனையும் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைப் பேணலும் குடற்புழு நோய்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கும். திறந்த வெளியில் நடமாடும்போது பாதணிகளை அணிவதன் மூலம் கொழுக்கிப் புழு நோயைத் தவிர்க்கலாம். வைத்திய ஆலோசனைப்படி குடற்புழு மருந்து வில்லைகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் குடற்புழு நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். (சுகாதார அமைச்சினால் வருடாந் தம் குடற்புழுக்களுக்கான மருந்து வகைகள் வழங்கப்படும்)

11. புகைபிடித்தல், வெற்றிலை மெல்லுதல், மதுபானம் அருந்துதல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்

வாய்ப்புற்று நோய், ஈரலரிப்பு (Cirrhosis) போன்ற நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற மேற்கூறியவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

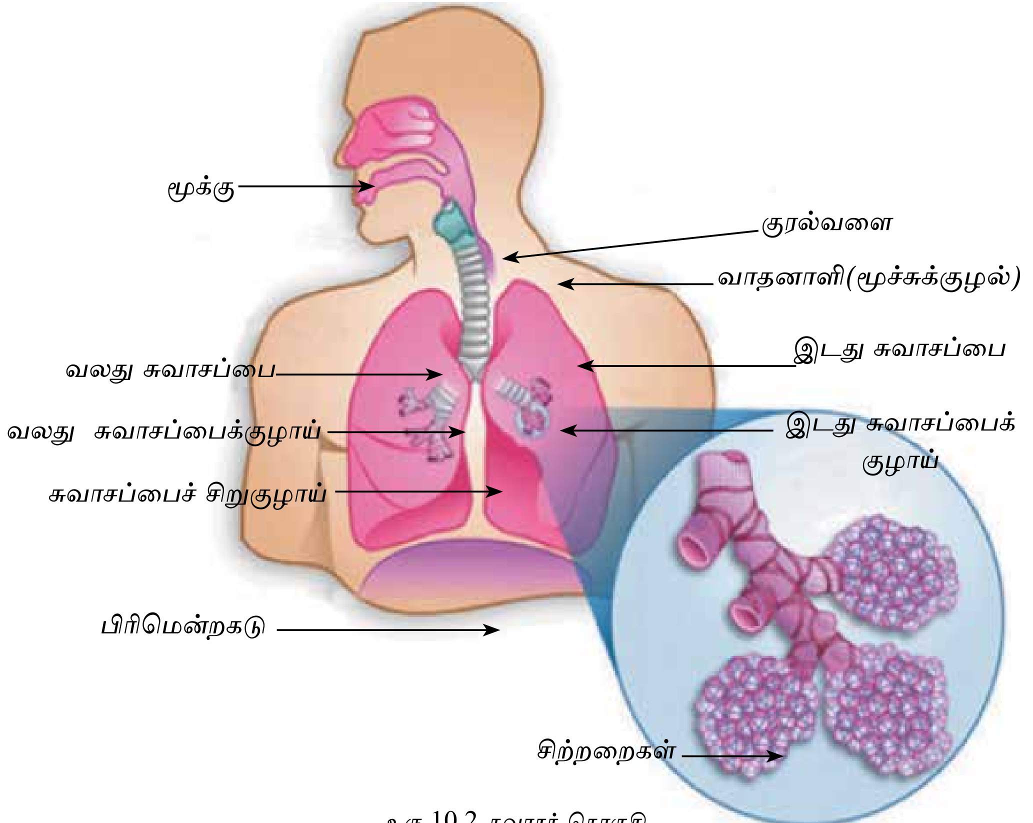


சுவாசத் தொகுதி

சக்தியை உற்பத்தி செய்ய அவசியமான ஒட்சிசன் வாயுவை குருதிமூலம் உறிஞ்சிக் கொள்வதும் மேற்படி செயற்பாட்டின்போது உற்பத்தியாகும்

காபனீரொட்சைட்டை மீண்டும் குருதியிலிருந்து வளிக்கு விடுவிப்பதும் சுவாசத் தொகுதியின் தொழிலாகும்.

உயிரங்கிகளின் நிலவுகைக்கு ஒட்சிசன் இன்றியமையாதது. நீரோ, ஆகாரமோ இன்றிச் சில நாட்கள் உயிர்வாழ முடியுமெனினும் ஒட்சிசன் இன்றி சில நிமிடங்களுக்கு மேல் மனிதனால் உயிர்வாழ முடியாது. சுவாசப்பைகளால் உள்ளெடுக்கப்படும் ஒட்சிசன் குருதியினூடாக பல் வேறு பகுதிகளிலுள்ள அங்கங்களுக்கும் கலங்களுக்கும் கொண்டு செல்லப்படுகின்றது. சக்தி பிறப்பிக்கும் செயற்பாட்டின்போது உருவாகும் காபனீரொட்சைட்டு வாயு, குருதியினூடாக மீண்டும் சுவாசப்பையை அடையும். இவ்வாறு சுவாசப்பையில் நடைபெறும் வாயுப் பரிமாற்றமும் குருதியினூடே கலங்களுக்கும் சுவாசப்பைகளுக்கும் இடையிலான வாயுவின் கொண்டு செல்லலும் சுவாசம் எனப்படுகிறது. சுவாசப்பைகளினுள் வளியை உள்ளெடுக்கும் செயற்பாடு உட்சுவாசம் எனவும், சுவாசப்பைகளிலுள்ள வளி சுற்றாடலுக்கு வெளிவிடப்படும் செயற்பாடு வெளிச்சுவாசம் எனவும் அழைக்கப்படும்.



உரு 10.2 சுவாசத் தொகுதி

மூக்கு (Nose)

வளிமண்டலத்திலிருந்து வளியை உடலினுள் எடுப்பது இதன் தொழிலாகும். மூக்கினுள் பிசிர்களும் ஒட்டுந்தன்மையுள்ள ஒருவகைச் சுரப்புப் பதார்த்தமும் காணப்படும். வளியிலுள்ள தூசுத் துணிக்கைகளையும் நுண்ணங்கிகளையும் பிசிர்கள் வடிகட்டும் அதேவேளை அவை மேற்குறிப் பிட்ட சுரப்பிலும் படிந்து மேலும் தூய்தாக்கப்படும். மூக்கினுள் குருதி மயிர்க்குழாய்கள் அதிகம் உள்ளன. அவற்றினால் மூக்கினுள் எடுக்கப்படும் வளி வெப்பமேற்றப்பட்டு சுவாசப்பைகளை நோக்கிச் செலுத்தப்படும். மூக்கு வழி தொண்டையினுள் திறக்கும்.

தொண்டை (Pharynx)

தொண்டையிலிருந்தே குரல்வளை ஆரம்பமாகிறது. குரல்வளையானது ஒலியைப் பிறப்பிக்க உதவுகிறது.

சுவாசப்பைகள் (Lungs)

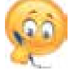
வாயுப்பரிமாற்றம் நிகழ்வதற்கு உதவுவது இதன் தொழிலாகும். சுவாசத் தொகுதியின் பிரதான அங்கம் சுவாசப்பை ஆகும்.சுவாசப்பைகள் விலா என்புகளால் சூழப்பட்டிருப்பதனால் அவற்றுக்குப் பாதுகாப்புக் கிடைக்கின்றது. மென்மையான தோலினால் சூழப்பட்ட வளி நிரம்பிய சிற்றறைகள் எனப்படும் பல மில்லியன் கணக்கான சிறு பைகளினால் சுவாசப்பை ஆக்கப்பட்டுள்ளது.

வாதனாளி (Trachea)

இதனூடாகவே வளி சுவாசப்பைகளுக்குச் செல்லும். இரண்டு கிளைக ளையுடைய ஒரு மரத்தைக் கற்பனை செய்யுங்கள். அதன் தண்டு வாதனாளி எனின் இரு கிளைகளும் சுவாசப்பைக் குழாய்களாகும். தண் டானது மேன்மேலும் பிரிந்து சிறு காம்பொன்றினூடாக இலையுடன் தொடர்புபடுகிறது. அவ்வாறே சுவாசப்பைக் குழாய்களும் மேன்மேலும் பல கிளைகளாகப் பிரிவடைந்து சிற்றறைகளினுள் திறக்கின்றன.

சிற்றறைகளில் காணப்படும் வளியில் உள்ள ஒட்சிசன், குருதி மயிர்க் குழாய்களினுள் எடுக்கப்படுகின்றது. குருதியிலுள்ள காபனீரொட்சைட்டு, சிற்றறைகளில் உள்ள வளிக்கு விடுவிக்கப்படுகிறது.

பாடசாலைத் தோட்டத்தைச் சுற்றி ஓடியபோது உங்கள் சுவாசவீதம் அதிகரித்ததை நீங்கள் அவதானித்தீர்கள் அல்லவா? பொதுவாக உங்களது சுவாசவீத நிமிடத்திற்கு 20 தடவைகளாகும். உடற்பயிற்சியின் போது அல்லது பயமேற்பட்ட சந்தர்ப்பமொன்றின்போது சுவாசவீதம் கூடும். இத்தகைய நிலைமைகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகம்கொடுப்பதற்காக உடலுக்குத் தேவையான மேலதிக சக்தியை உற்பத்தி செய்யும் முகமாக ஒட்சிசனை வழங்கவே இவ்வாறு நடைபெறுகிறது.



சுவாசத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேண நாங்கள் செய்ய வேண்டியவை

1. உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.

சுவாசப்பைகளை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்காக நாம் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வது அவசியம்.

2. அசுத்தமான சூழலிருந்து விலகியிருத்தல்.

புகை, நச்சு வாயுக்கள், தூசுகள் போன்றன அடங்கியுள்ள தூய்மையற்ற வளி சுவாசப்பைகளை அடையும் போது நோய்கள் ஏற்படும். எனவே உங்கள் சுற்றுச்சூழல், வீடு, படுக்கையறை என்பவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பாதுகாப்புக்கான முகக்கவசம், மூக்குக் கவசம் போன்றவற்றை அணிந்து கொள்வது சிறந்தது. மூக்கினால் உள்ளெடுக்கப்படும் வளி சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. எனவே, வாயினால் உட்சுவாசித்தலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சுவாசம் தொடர்பான நோய்களுக்குட்பட்டவர்களிடமிருந்து விலகியிருப்பதுடன் உங்களுக்கும் அவ்வாறான நோய்களேற்படும் போது சனநடமாட்டமுள்ள இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்வது உங்கள் கடமையாகும். அவ்வாறே சுற்றாடல் மாசடைதலைக் குறைப்பதற்கும் நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் இயன்றவரை பங்களிப்புச் செய்ய வேண்டும்.

3. மூக்கினுள் பிறபொருள்களை இட்டுச் சுத்தப்படுத்த எத்தனிக்கக் கூடாது.

4. புகை பிடித்தலை தவிர்த்தல் - புகை பிடிக்கப்படும் இடங்களிலிருந்து விலகியிருத்தலும் அது தொடர்பாக விழிப்புடனிருத்தலும்.

புகைத்தல், சுவாச நோய்கள் மற்றும் புற்று நோய்களை ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணியாகும். புகை பிடிப்பவர்களின் அருகில் இருக்கும்போது



புகை கலந்த வளியை நீங்கள் சுவாசிப்பீர்கள். உங்கள் பெற்றோர் புகை பிடிப்பவர்களாயிருப்பின் அவர்களுக்கும் இவ்வாறான பாதிப்புப் பற்றி கூறுங்கள்.

5. சயரோகம் (காசநோய்) போன்ற சுவாச நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு பி.சி.ஜி தடுப்பூசியை உரிய காலத்தில் பெற்றுக் கொள்ளல்.

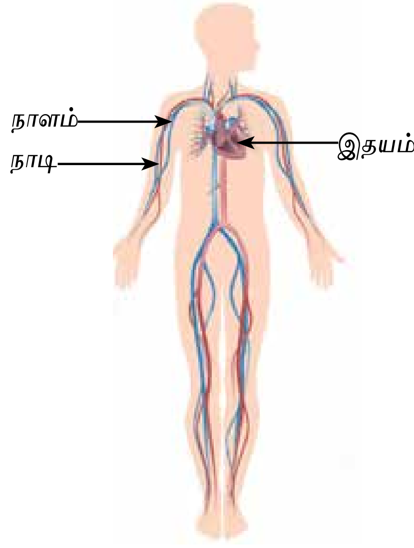
உங்கள் இடது கையின் மேற்பகுதியில் பி.சி.ஜி தடுப்பூசியின் அடையாளம் காணப்படுகிறதா என அவதானியுங்கள். நீண்ட நாட்களாகத் தொடரும் இருமல், உடல் நிறைக் குறைவு போன்ற நோயறிகுறிகள் ஏற்படின் வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

6. பீனிசம், ஆஸ்த்துமா போன்ற நோய் நிலைமைகளையுடையோர் அவ்வாறான நிலையை ஏற்படுத்தும் சூழலிலிருந்து விலகியிருத்தல்.



குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி

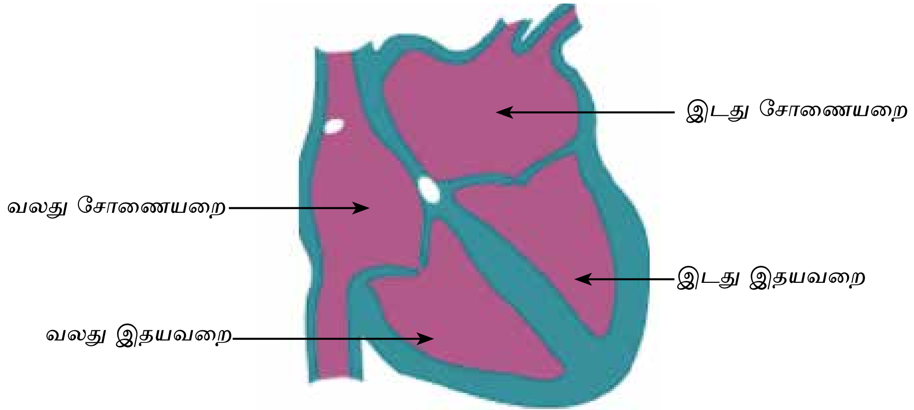
இதயம் பம்பி போன்று செயற்பட்டு உடலின் ஒவ்வோர் உயிர்கலங்களுக்கும் குருதியை செலுத்தத்தக்க வகையில் விசையை பிரயோகிக்கும் தன்மை கொண்டது. எமது உடற்கலங்களுக்கும் அங்கங்களுக்கும் உணவையும் ஒட்சிசனையும் விநியோகிப்பது குருதியாகும். கலச்செயற்பாடுகளின் போது உற்பத்தியாகும் காபனீரொட்சைட்டு வாயு சுவாசப்பைகளுக்கும் ஏனைய கழிவுகள் ஈரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களுக்கும் குருதியினூடாகவே எடுத்துச் செல்லப்படும். குருதியானது உடல் முழுவதும் குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி மூலமே பாய்கிறது.



உரு 10.3 குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதி

இதயம்

குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதியிலுள்ள பிரதான அங்கமே இதயமாகும்.



உரு 10.4 இதயத்தின் நெடுக்கு வெட்டு முகம்

இது நெஞ்சறைக் கூட்டினுள் இரு சுவாசப்பைகளுக்கும் மத்தியில் சற்று இடப்புறமாக அமைந்துள்ளது. அது ஒரு பம்பியைப்போல் செயற்பட்டுக் குருதிக் கலங்களினூடே குருதி பாய்ந்தோடுவதற்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குகிறது. இதயம் தசைகளாலாக்கப்பட்ட ஒரு அங்கமாகும். இதயத்தசைகள் விரைவில் களைப்படைவதில்லையாதலால் குருதிச் சுற்றோட்டத்தைத் தொடர்ச்சியாகப் பேண முடிகிறது. இதயம் நான்கு

அறைகளாலானது. வலது, இடது சோணையறைகள் மற்றும் வலது, இடது இதயவறைகள் என்பனவே அவையாகும்.

குருதிக்கலன்கள்

இதயத்திலிருந்து அப்பால் குருதியைக் கொண்டு செல்லும் குருதிக் கலன்கள் நாடிகள் எனப்படும். அங்கங்களிலிருந்து மீண்டும் இதயத்தை நோக்கிக் குருதியைக் கொண்டு வரும் குருதிக்கலன்கள் நாளங்கள் எனப்படும். நாடிகளும் நாளங்களும் மயிர்த்துளைக் குழாயினூடாகத் தொடர்புறுகின்றன. மிகவும் மென்மையான நார் போன்ற மயிர்த்துளைக் குழாய்களினூடாகக் குருதி பயணஞ் செய்யும்போது கலங்களுக்கு அவசியமான பதார்த்தங்கள் அகத்துறிஞ்சப்பட்டு, அவசியமற்ற கழிவுப் பொருட்கள் குருதிக்குள் விடப்படுகின்றன. பதார்த்தக் கடத்தல் மட்டுமன்றி உடல் வெப்பநிலைச் சீராக்கலிலும் குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதியின் பங்களிப்பு அளப்பரியதாகும்.



உங்களது வலதுகை மணிக்கட்டுக்குச் சற்று மேலாக உங்களது இடது கை விரல்களை வைத்து நாடித்துடிப்பை அவதானியுங்கள்

உரு 10.5

உடற்பயிற்சியின் போதும், திடுக்கிடும் சந்தர்ப்பங்களிலும் இதயச் செயற்பாடு அதிகரித்து நாடித்துடிப்பு வீதமும் அதிகரிக்கும். வளர்ந்த ஒருவரின் இதயத் துடிப்பு வீதம் நிமிடத்திற்கு 72 தடவைகளாகும்.

குருதி

காயமேற்பட்ட சந்தர்ப்பமொன்றின் போது உங்கள் உடலிருந்து செந்நிறக் குருதி பாய்ந்தோடுவதை நீங்கள் அவதானித்திருப்பீர்கள். குருதியில் பல்வேறு வகையான கலங்கள் காணப்படுகின்றன. செங்குருதிச் சிறு துணிக்கை அவற்றுள் ஒரு வகையாகும். செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளில் காணப்படும் இரும்பு அடங்கிய நிறப்பொருளொன்றின் காரணமாகவே குருதி செந்நிறமாகக் காணப்படுகிறது. ஒட்சிசன், காபனீரொட்சைட்டு ஆகியவற்றின் கொண்டுசெல்லலில் செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கை உதவுகிறது.

வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் உடம்பினுட் புகும் நுண்ணங்கிகளை அழிப்பதற்கு உதவும். காயம் ஏற்படும்போது குருதிச் சிறுதட்டுக்கள் உடைந்து திரட்சியடைந்து உடலுக்கு வெளியே குருதி வெளியேறுதலைத் தடுக்கும் ஆற்றலும் குருதிக்கு உண்டு.

குருதியானது வாயுக்கள், உணவு என்பவற்றிற்கு மேலதிகமாக மருந்து வகைகள் ஓமோன்கள் மற்றும் நொதியங்களையும் கலங்களை நோக்கிக் கடத்தும்.



குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு செய்ய வேண்டியவை

1. தினமும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்

   தினமும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதனால் இதயத்தையும் ஏனைய தசைகளையும் ஆரோக்கியமாக பேண முடியும். உடல் நிறையை கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதன் மூலமும் எமது ஆரோக்கியத்தைச் சிறப்பாகப் பேணலாம்.

2. தினமும் சமநிலை உணவு வேளையொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

   போசணை நிரம்பிய உணவு வேளையின் முக்கியத்துவம் பற்றியும், உப்பு, சீனி, எண்ணெய்ப் பாவனையைக் குறைத்துக் கொள்வது பற்றியும் நீங்கள் ஏற்கனவே கற்றுள்ளீர்கள் அல்லவா, இரும்புச் சத்தை அதிகமாகக் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்வதால் செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளின் ஒட்சிசனைக் காவிச் செல்லும் ஆற்றல் அதிகரிக்கும். உடலில் இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு ஏற்படின் கலங்களிற்கு ஒட்சிசன் குறைவடைவதனால் அதிக களைப்பு உணரப்படும்.

3. போதியளவு நீரைப் பருகுதல்

4. புகைத்தலைத் தவிர்த்தலும் அது பற்றி அறிவூட்டம் பெறலும்

5. குடற்புழு நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருத்தல்

   குடற்புழுக்கள் உங்கள் உணவுப் பாதையில் தங்கியிருந்து குருதியை உறிஞ்சுவதனால் இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு போன்ற போசணைக் குறைபாடுகள் ஏற்படும். இதனால் குருதியில் ஈமோகுளோபின் அளவு குறைவடையும். உணவுகளின் தூய்மையைப் பேணுதல், பாதணி அணிதல், மலத்தை முறையாக வெளியேற்றல் போன்றவற்றின் மூலமும் இந்த நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

6. உளநெருக்கிடைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்

உளநெருக்கிடையானது உயர்குருதி அமுக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு காரணியாகும்.

7. குருதி இழப்பு ஏற்படத்தக்க விபத்துக்கள் நிகழ்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளல்.



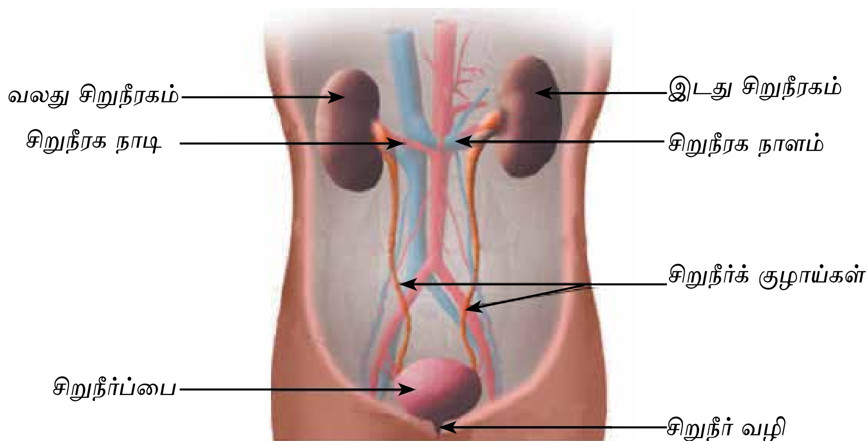
கழிவகற்றல் தொகுதி

அன்றாட உடற்செயற்பாடுகளின்போது உற்பத்தியாகும் கழிவுகளை உடலுக்கு வெளியே அனுப்பும் செயற்பாடு கழிவகற்றும் தொகுதி மூலமே நிறைவேற்றப்படுகிறது.

கலச்செயற்பாடுகளின்போது உற்பத்தியாகும் கழிவுகளும் உடலில் காணப் படும் மேலதிக நீரும் வெளியேற்றப்படும் செயற்பாடே கழிவகற்றல் எனப்படுகிறது.

சிறுநீரகங்கள்

கழிவகற்றும் தொகுதியின் பிரதான அங்கம் சிறுநீரகமாகும்.



உரு 10.6 கழிவகற்றும் தொகுதி

போஞ்சி வித்தின் வடிவத்தை ஒத்த இரண்டு சிறுநீரகங்கள் வயிற்றறையின் பின்புறமாக முள்ளந்தண்டின் இருபுறமும் அமைந்துள்ளன. சிறுநீரகத் தினுள் சிறுநீரை வடிகட்டும் செயற்பாட்டிற்காக பத்து இலட்சத்திற்கும் அதிகமான சிறுநீரகத்திகள் காணப்படுகின்றன. குருதியானது சிறுநீரகத் தியினூடே பயணஞ் செய்யும் போது சிறுநீர் உற்பத்தியாக்கப்படும்.



சிறுநீர்ப்பை

சிறுநீரகங்களில் உற்பத்தி செய்யப்படும் சிறுநீர், சிறுநீர்க் குழாய்களினூடாக சிறுநீர்ப்பையை அடைந்து களஞ்சியப்படுத்தப்படும். மீளுந்தன்மையுள்ள தசைகளாலான சுவரைக் கொண்ட சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீரைக் களஞ்சியப் படுத்தும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது. தேவையேற்படும் போது இவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்தப்பட்ட சிறுநீர் வெளியேற்றப்படும்.

கழிவகற்றும் செயற்பாட்டில் சிறுநீரகங்கள் மாத்திரமன்றி சுவாசப் பைகளும் தோல், ஈரல் போன்ற அங்கங்களும் துணை புரிகின்றன.

கழிவகற்றும் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்திற்கு செய்ய வேண்டியவை

1. போதியளவு தூய நீரைப் பருகுதல்

சிறுநீருடன் பெருமளவு கழிவுப்பொருட்கள் வெளியேறுகின்றமையால் அச்செயற்பாட்டை வினைத்திறனாக மேற்கொள்வதற்குப் போதுமா னளவு நீர் அத்தியாவசியமாகும். நீர் குறைவாகப் பருகும் நாட்களில் சிறுநீர் கடும் நிறமானதாகவும் குறைந்தளவிலும் உற்பத்தி செய்யப்படும். போதியளவு நீர் பருகும்போது இளம் நிறமான சிறுநீர் அதிகளவில் வெளியேற்றப்படும்.

சுற்றுபுறச் சூழலிலும் நீரிலும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் சேர்வதைத் தடுப்பதன் மூலமும் விவசாய இரசாயனப் பொருட்களின் பயன்பாட்டைக் குறைத்துக் கொள்வதன் மூலமும் நீரின் தூய்மையைப் பேணலாம். பொருத்தமான நீர், பெறத்தக்கதாக இல்லையெனின் பாதுகாப்பான வடிகட்டியொன்றின் மூலம் தூய்தாக்கப்பட்ட நீரைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

2. தேவையேற்படும் போது சிறுநீர் கழித்தல்

தேவையேற்படும்போது சிறுநீரை வெளியேற்றல் சிறுநீர்ப்பையின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும். அதிக நேரம் சிறுநீரைத் தேக்கி வைத்திருப் பதன் காரணமாக சிறுநீர் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்பட இடமுண்டு.

3. பாலியல் உறுப்புக்களின் தூய்மையைப் பேணுதல்

கழிவகற்றல் தொகுதி மற்றும் இனப்பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த அங்கங் களின் சுத்தத்தைப் பேணுவதால் அவை சார்ந்த நோய்நிலைமைகள்

தவிர்க்கப்படுகின்றன. நைலோன் போன்ற செயற்கைத் துணிகளாலான கீழாடைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து பருத்தித் துணிகளால் தைக்கப்பட்ட கீழாடைகளை அணிதலே எம்மைப் போன்ற வெப்பப் பிரதேசங்களில் வாழும் மக்களுக்குப் பொருத்தமானது. கீழாடைகளைத் தினமும் மாற்றிச் சுத்தஞ் செய்தல் வேண்டும்.

4. வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்

5. உப்புப் பாவனையைக் குறைத்தல்

ஆறுமாதம் முதல் ஒரு வருடம் வரையான காலத்தில் குழந்தைகளின் உணவில் உப்புச் சேர்த்தல் கூடாது. சிறு வயது முதலே உப்புப் பாவனையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருத்தல் சிறந்தது.

6. புகைத்தலிலிருந்தும் மதுபானம் அருந்துவதிலிருந்தும் தவிர்ந்திருத்தல்



முயன்று பார்ப்போம்...

இந்த அத்தியாயத்தின் மூலம் நீங்கள் கற்ற தொகுதிகள் நான்கிலும் ஏற்படக் கூடிய நோய்கள் அடங்கிய அட்டவணையொன்றைத் தயாரித்து உங்கள் வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.



நாம் அறிந்தவை...

உடலில் காணப்படும் பல்வேறு அங்கங்கள் ஒன்றிணைந்து தொகுதிகளை ஆக்குகின்றன. இத்தொகுதிகள் உடலினுள் பல்வேறு செயற்பாடுகளை மேற்கொண்டு உயிர்வாழ்க்கைக்கு உதவுகின்றன. இத்தொகுதிகள் கூட்டாகவும் தனித்தனியாகவும் செயற்படுகின்றன. அவ்வாறான தொகுதிகளுள் உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி, குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி, கழிவகற்றும் தொகுதி என்பன பற்றி நாங்கள் இந்த அத்தியாயத்தில் கற்றுக் கொண்டோம்.

உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி, திண்ம உணவுகளைச் சமிபாடடையச் செய்து போசணைக்கூறுகளை அகத்துறிஞ்சி அவசியமற்ற பாதார்த்தங்களை



உடலிலிருந்து வெளியேற்றும் செயற்பாட்டை மேற்கொள்கிறது.

சுவாசத் தொகுதி, சக்தியைப் பிறப்பிக்கும் செயற்பாட்டிற்காகக் குருதிக்கு ஒட்சிசனைப் பெற்றுக் கொடுத்தல், அச்செயற்பாட்டின் போது உருவாகும் காபனீரொட்சைட்டை வளிக்கு விடுவித்தல் என்பவற்றை மேற்கொள்கிறது.

உடல் முழுவதும் பதார்த்தங்களைக் கடத்தும் செயற்பாட்டைக் குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி மேற்கொள்கிறது.

உடலிருந்து கழிவுப் பதார்த்தங்களை அகற்றும் செயற்பாட்டை கழிவகற்றல் தொகுதி மேற்கொள்கிறது.

இத்தொகுதிகளின் செயற்பாடுகளுக்குத் தடையாகப் பல்வேறு நோய்களும் ஏற்பட இடமுண்டு. எனவே, இத்தொகுதிகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவது எமது பொறுப்பாகும்



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. தரப்பட்டுள்ள கூற்றுக்கள் சரியாயின் சரி (✓) எனவும், பிழையாயின் பிழை (✗) எனவும் அடையாளமிடுங்கள்.

   i. எமது உடலின் சீரான இயக்கத்துக்குப் பல்வேறு தொகுதிகள் இன்றியமையாதவையாகும். ( )

   ii. புகைத்தல், அதிகமான உடற்தொகுதிகளின் சீரான செயற்பாட்டுக்குத் தடையாக அமையும். ( )

   iii. நார்த்தன்மையான உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம். ( )

   iv. சுவாசத் தொகுதியின் பிரதான அங்கம் மூக்காகும். ( )

   v. எப்போதும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல் குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதியினதும் சுவாசத் தொகுதியினதும் சுகாதாரத்திற்குத் துணை செய்யும். ( )

   vi. போதியளவு நீரைப் பருகுதல் சுகாதாரத்திற்கு முக்கியமானதல்ல. ( )

   vii. கழித்தற் தொகுதி, சமிபாட்டுச் செயற்பாடிற்கு உதவும். ( )



viii. நீர் குறைவாக அருந்தப்படும் நாட்களில் சிறுநீர் இளம் நிறமாக வெளியேறும். ( )

ix. அதிக உப்பு, சீனி என்பவற்றின் பாவனை சுகாதாரத்திற்குக் கேடாகும். ( )

x. உரிய நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளல், மூளையின் செயற்பாடிற்கு அத்தியவசியமானதாகும். ( )

2. உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கங்கள் ஐந்தை எழுதுக.

3. சுவாசத் தொகுதி சார்ந்த நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கங்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

4. செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கை, வெண்குருதிச் சிறு துணிக்கை என்பவற்றின் தொழில்கள் ஒவ்வொன்று வீதம் எழுதுக.

5. கழித்தற் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கங்கள் நான்கினைப் பட்டியல்படுத்துக.



மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவோம்

தினமும் உங்கள் மனதில் எத்தனை விதமான எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன? மனதில் ஏற்படும் அவ்வெண்ணங்கள் காரணமாக கோபம், பொறாமை, விருப்பு, மகிழ்ச்சி, துக்கம் போன்ற பல்வேறு உணர்வுகளுக்கமைய நீங்கள் செயற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன. எமது உள்ளத்தில் அல்லது புற நடத்தைகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் உடனடி உளநிலை மாற்றம் அல்லது எண்ணங்கள் மனவெழுச்சிகள் என அழைக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறான மனவெழுச்சிகளுக்கு உடனடியாகத் துலங்கலை வெளிப்படுத்துவது எமது வாழ்வில் சாதாரண நிகழ்வாகும். அத்துலங்கல்களுள் சில இனிமையானவையாகவோ விரும்பத்தகாதவையாகவோ அமையலாம்.

தரம் 6 இல் நீங்கள் மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக கற்றுக் கொண்டீர்கள் அல்லவா?

மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணியவாறு குடும்பத்திலும் பாடசாலையிலும் சமூகத்திலும் ஒத்துழைப்போடு வாழும் விதத்தை இந்த அத்தியாயத்தின் மூலம் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளலாம்.



மனவெழுச்சிச் சமநிலை

யாதேனும் மனவெழுச்சி ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தின்போது அறிவு பூர்வமாகச் சிந்தித்து சிறந்த துலங்கலை வெளிக்காட்டியவாறு உங்கள் நடத்தையைச் சிறப்பானதாக ஆக்கிக் கொள்ளுதல் மனவெழுச்சிச் சமநிலை எனப்படும். கவலை, கோபம், பொறாமை போன்ற உணர்வுகள் மாத்திரமன்றி மகிழ்ச்சி போன்ற உணர்வு ஏற்படும் போதும் சமநிலையாகச் செயற்படுதல் அவசியமாகும்.



உரு 11.1



முயன்று பார்ப்போம்...

குழுவாக ஒன்றிணைந்து இன்றைய நாள் முழுவதும் உங்கள் மனதில் ஏற்பட்ட பல்வேறு எண்ணங்கள், அவை ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள், அந்த எண்ணங்கள் ஏற்பட்டதற்கான காரணங்கள் அவற்றுக்கு உங்களால் வெளிக்காட்டப்பட்ட துலங்கல்கள் என்பன பற்றிக் கலந்துரையாடி அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.

உதாரணம் :-

காலையில் எழுந்தவுடன் அன்று பாடசாலையில் விளையாட்டுப் போட்டி நடைபெறவிருப்பது பற்றி விமலனுக்கு ஞாபகம் வந்தது. அவனது மனதில் மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டது. நீளம் பாயும் நிகழ்வில் அவனும் கலந்து கொள்ளவிருந்தமையே அவனுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டமைக்கான காரணமாகும். மற்றைய நாட்களை விடச் சுறுசுறுப்பாகச் செயற்பட்டு விரைவாக முகத்தைக் கழுவிக் கொண்டு பாடசாலை செல்ல ஆயத்த மாகினான்.

நடைபெற்ற நிகழ்ச்சி	எண்ணம்	துலங்கல்
காலையில் எழுந்ததும் விளையாட்டுப் போட்டி பற்றிய ஞாபகம் உண்டாதல்.	மகிழ்ச்சி	உடம்பின் சுறுசுறுப்பு அதிகரித்தல்.

மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது, உங்களைப் போலவே உங்கள் நண்பர்களுக்கும் பல்வேறு எண்ணங்கள் /உணர்வுகள்/மனவெழுச்சிகள் ஏற்படுவதை அறிந்து கொள்ளலாம். அவ்வாறான உணர்வுகள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்படுவது இயல்பு.

இவ்வுணர்வுகள் சில சமயங்களில் மகிழ்ச்சி, கருணை போன்ற விருப்பத்திற்குரிய உணர்வுகளாகவோ வேறு சில சமயங்களில் கவலை, கோபம், பயம் போன்ற விரும்பத்தகாத உணர்வுகளாகவோ அமையலாம்.



முயன்று பார்ப்போம்...

தினசரிப் பத்திரிகைகளைப் பெற்று அவற்றில் காணப்படும் பல்வேறு செய்திகள் விளம்பரங்களுக்கமைய வெவ்வெறு மனிதர்களின் மன வெழுச்சிகள், அவை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள், அதற்காகக் காட்டப்பட்ட துலங்கல்கள் என்பன பற்றி அறிந்து அத்துலங்கல்கள் பொருத்தமானவையா அல்லது பொருத்தமற்றவையா என உங்கள் ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

உதாரணம்:-

மனவெழுச்சி ஆளுக்காள் வேறுபடும். சிலர் உடனே வெளிப்படுத்துவர் சிலர் காலம் தாழ்த்தி வெளிப்படுத்துவர். குமார் பாடசாலைக்கு விளையாட்டுக் கார் ஒன்றினைக் கொண்டுவந்தான். அதன் மேல் ஆசைப்பட்ட ராசித், குமாரின் அனுமதியோடு சிறிது நேரம் அதனை வைத்திருந்தான். அப்போது ராசிதின் கைகளிலிருந்த கார் தவறுதலாகக் கீழே விழுந்ததன் காரணமாக கார்ச்சில்லு உடைந்துவிட்டது. அதனை அவதானித்த குமாரிற்குக் கோபம் ஏற்பட்டது. இதனால், குமார் ராசிதைத் தாக்கினான். அங்கு நின்ற நண்பர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து தாக்குதலை நிறுத்தினார்கள். ராசித் குமார் மீது திருப்பித் தாக்காமல் வீடு சென்றான். அடுத்தநாள் ராசித் தனது விளையாட்டுக் காரை குமாருக்குப் பரிச ளித்து விட்டு அவனிடம் மன்னிப்புக் கோரினான். முதல்நாள் தான் செயற்பட்ட விதத்தை எண்ணிக் குமாருக்கு வெட்கம் ஏற்பட்டது. எனவே, குமாரும் ராசித்திடம் மன்னிப்புக் கோரி இனிமேல் இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவ்வாறு உடனடித் துலங்கல்களைக் காட்டக் கூடாது என நினைத்துக்கொண்டான்.



உரு 11.2

மேற்கூறப்பட்ட உதாரணத்தில் குமார் தனக்கு ஏற்பட்ட துக்க மனவெழுச்சி காரணமாக உடனடியாகத் துலங்கலை வெளிக்காட்டினான். குமார் அவ்வாறு செயற்பட்டது பொருத்தமற்ற நடத் தையாகும்.

‘‘நான் உங்களுக்கு கார் ஒன்றை விளையாடத் தந்தது, நீங்கள் அதனைக் கவனமாகப் பாவிப்பீர்கள் என்ற நம்பிக்கையிலாகும். அது உடைந்தது எனக்கு மிகுந்த துக்கத்தைத் தந்தது.’’ என்று தனது துக்கத்தினை அச்சந்தர்ப்பத்தில் அவன் ராசித்துக்கு வெளிப்படுத்தியிருக்கலாம்.

எனினும், அவன் அவ்வாறு செயற்படவில்லை. இவ்வாறு சிலர் தமது மனவெழுச்சிகளுக்கு ஆட்பட்டுக் கூச்சலிடுதல், அழுதல், தாக்குதலில் ஈடுபடுதல் போன்ற விரும்பத்தகாத பொருத்தமற்ற நடத்தைகளை வெளிக்காட்டுவார்கள். எப்போதும் சிந்தித்துத் துலங்கலைக் காட்டுவதன் மூலம் உங்களுக்கும் ஏனையோருக்கும் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.



மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

1. **சந்தர்ப்பம் -** மேற்கூறப்பட்ட உதாரணத்திற்கமைய குமார் ராசிதின் மீது தாக்குதலில் ஈடுபட்ட போதும் ராசிதுக்கு கோபம் ஏற்பட்டிருப்பினும் பாடசாலையில் இந்த நடத்தை பொருத்தமற்றது என்பதால் அவன் தனது துலங்கலை வெளிக்காட்டாது இருந்தான். சந்தர்ப்பங்களுக்கமைய, இவ்வாறு காட்டப்படும் துலங்கல்கள் வேறுபடலாம்.

2. **விளங்கிக்கொள்ளும் ஆற்றல் -** வயது அதிகரிக்கும்போது அனுபவங்களினால் மனவெழுச்சிகளை முகாமைசெய்யும் ஆற்றல் வளரும். மேற்படி உதாரணத்திலே குமாருக்குக் கிடைத்த அனுபவத்திற்கமைய அவ்வாறான சந்தர்ப்பமொன்று மீண்டும் ஏற்பட்டால் எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும் என்ற தெளிவு கிடைத்தது. உங்கள் பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் இவ்வாறான அனுபவங்களுடனேயே பெரும்பாலும் செயற்படுவர்.



உரு 11.3

3. **ஆளுமை -** ஒவ்வொருவரும் பெற்றுக்கொண்ட அனுபவங்களுக்கமைய அவர்களது மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனும் வேறுபடும். சிலர் உடனடியாகக் கோபமடைவர். சிலர் பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பர். கருணை, பொறுப்புணர்ச்சி, கோபம் அல்லது பொறுமை போன்ற ஆளுமைப் பண்புகள் இங்கு செல்வாக்குச்

செலுத்தியிருப்பதை மேற்குறிப்பிட்ட உதாரணத்திலிருந்து விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

4. **மற்றையவர்களின் நடத்தைகள் -** மேற்படி உதாரணத்திலே ராசித், குமாருக்கு எதிராகத் தனது எதிர்வினையை வெளிக்காட்டாமையால் குமாரின் தாக்குதல் முடிவிற்கு வந்தது. ராசிதும் கோபத்துடன் தனது எதிர்வினையை வெளிக்காட்டியிருந்தால் இருவருக்கும் இடையில் சண்டை அதிகமாகி காயம் ஏற்பட வாய்ப்பிருந்திருக்கும். இவ்வாறு மற்றையவர்களின் நடத்தைக் கோலமும் பொருத்தமற்ற மனவெழுச்சி களைக் கட்டுப்படுத்துவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும்.

5. **அனுபவங்கள் -** மேற்படி சம்பவத்திற்கு முகங்கொடுத்த பின்னர் குமாருக்குத் தான் உடனடித் துலங்கலை வெளிக்காட்டியதன் பாரதூ ரத்தை விளங்கிக்கொள்ள முடிந்தது. இவ்வாறான அனுபவங்களின் போது சிந்தித்துச் செயற்படும் ஆற்றல் வளரும். மரணச் சடங்குகளில் கலந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்குத் தமது உறவுகளின் மரணத்தின் போதும் சகித்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் கூடும்.

6. **வாழ்க்கைக் கோலம் -** எமது சூழலில் நாம் கற்றுக் கொள்ளும் விடயங்கள் மனவெழுச்சி வெளிப்பாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்து கின்றன. குழந்தைகளைக் கொண்ட சூழலில் வாழும் ஒருவர் எப்போதும் பிரச்சினைகளின் போது சண்டையிடுவாரானால் அல்லது கோபத்தை வெளிப்படுத்துவாரானால் அவரது குழந்தைகளும் அவ்வாறே தமது நடத்தைகளை வெளிக்காட்டுவதற்குக் கற்றுக் கொள்கின்றன.

7. **வயது மட்டம் -** பசியேற்படும் போது அல்லது அசௌகரியங்களின் போது குழந்தையானது அழுகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் விருப்பமின் மையை வெளிக்காட்டுவதற்கு முகஞ்சுழித்தல் அல்லது அழுகை போன்ற உணர்வுகளே வெளிக்காட்டப்படும். கட்டிளமைப் பருவத்தின் போது சிலர் விருப்பமின்மையை வெளிக்காட்டுவது வெளியேறிச் செல் லுதல், ஏசுதல் போன்ற நடவடிக்கைகள் மூலமாகும். எனவே, வயது மட்டத்திற்கு ஏற்பவும் மனவெழுச்சித் துலங்கல்கள் வேறுபடுகின்றன.

நாளாந்த வாழ்க்கையில், எத்தனை சவால்களுக்கு நீங்கள் முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது? நோய்கள், விபத்துக்கள், இயலாமை, நண்பர்களின் பிரிவு, போட்டிப் பரீட்சைகள், பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள்போன்ற பல்வேறு சவால்கள் காரணமாக மனத்தாக்கங்களுக்குட்பட வேண்டிய

நிலைமைகளும் ஏற்படலாம். அவ்வாறே, நெருங்கிய நண்பர்களின் சந்திப்பு, வைபவங்களில் கலந்து கொள்ளல், பரிசில்கள் பெறுதல் போன்ற மகிழ்ச்சியான சந்தர்ப்பங்களையும் நாங்கள் எதிர்கொள்கின்றோம். இவ்வாறு துக்ககரமான மற்றும் மகிழ்ச்சிகரமான சந்தர்ப்பங்கள் அமைவது எல்லோருக்கும் பொதுவானது. இச் சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படும் நல்ல அல்லது தீய மனவெழுச்சிகளுக்குச் சமநிலையான துலங்கல்களை வெளிக்காட்டப் பழகிக்கொள்வதன் மூலம் எமக்கேற்படும் நெருக்கிடைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.



மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணிக்கொள்வதற்கு உதவும் தேர்ச்சிகள்

1. பரிவுணர்வு



உரு 11.4

ஒவ்வொருவரும் மற்றையவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்து, அவர்களின் உணர்வுகளை அப்ப டியே புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் பரிவுணர்வு எனப்படும். இவ்வாற்றலின் காரணமாக அவர்கள் ஏன் அவ்வாறு செயற்படுகின்றார்கள் என்பதை இனங்கண்டு பொருத்தமான துலங்கலைக் காட்டும் ஆற்றல் வளரும். ஏனையோருக்கு உதவி புரிதல், ஏளனப்படுத்தாதிருத்தல் போன்ற பழக்கங்களும் வளர்ச்சியடையும்.

2. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள்

பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் வகுப்பில் ஏனைய மாணவர்கள், பேருந்துகளில் பயணிக்கும் பலவகை மனிதர்கள் போன்றவர்களை அன்றாட வாழ்க்கையில் நாங்கள் சந்திக்கின்றோம். அடுத்தவர்களின் இயலாமைகளைப் பொறுத்து ஒத்துழைப்புடனும் மனித நேயத்துடனும் செயற்படும்போது ஏனையோருடனான பிரச்சினைகளிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ளலாம். அப்போது சமூகத் தொடர்புகளால் ஏற்படக்கூடிய பொருத்த மற்ற மனவெழுச்சிகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும். அப்போது நீங் கள் ஏனையவர்களால் விரும்பப்படும் பிரசையாகவும் உருவாகுவீர்கள். அப்போது உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதனைத் தீர்ப்பதற்கு சமூகத்தின் ஒத்துழைப்பும் தடையின்றிக் கிடைக்கும்.

3. வினைத்திறனான தொடர்பாடல்

அடுத்தவரின் கருத்துக்களுக்கு செவிசாய்த்தலும், தங்களின் கருத்துக்களைத் தெளிவாக முன்வைத்தலும் வினைத்திறனான தொடர்பாடல் எனப்படும். கருத்துக்களைத் தெளிவாகப்பரிமாறிக் கொள்வதன் மூலம் பிரச்சி னைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள முடிவதுடன் குழுக்களாகச் சேர்ந்து இயங்குவதனால் மிகவும் பயனுள்ள வகையில் எமது செயற்பாடுகளை நாம் மேற்கொள்ளலாம்.

4. உளநெருக்கிடையைக் குறைத்தல்

தரம் 6 இல் நீங்கள் விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்க ளில் நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் பற்றிக் கற்றதை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள்.

விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும் போது செய்யவேண்டியவை

- அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தல்.
- இனிய பாடல்களைச் செவிமடுத்தல், விளை யாட்டு போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
- 1 - 10 வரை மெதுவாக எண்ணுதல்.
- மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் உள், வெளி சுவாசி த்தலில் ஈடுபடல்.
- ஒரு கோப்பை நீரை மெதுவாக அருந்துதல்.
- உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.



உரு 11.5



முயன்று பார்ப்போம்...

ஓய்வு நேரத்தில் நீங்கள் அதிபர் காரியாலயத்திற்குச் சென்று மீண்டும் வகுப்ப றைக்கு வரும்போது வகுப்பு மாணவர்கள் இருவர் உங்கள் உணவைச் சாப்பிட்டு முடித்ததை நீங்கள் பார்த்து விட்டதாகக் கொள்ளுங்கள். அச்சந்தர்ப்பத்தில் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய மனவெழுச்சியையும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதைப் பற்றி உங்கள் ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

கோபம், துக்கம், பொறாமை போன்ற உணர்வுகளை ஏற்படுத்தும் மனவெழுச்சிகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரும்போது உள்ளத்தை வேறொரு திசையில் செலுத்த வேண்டும். பின்னர், அம்மனவெழுச்சி ஏற்பட்டமைக்கான காரணங்களைத் தேடியறிய முயல வேண்டும். அப் போது எதிர்காலத்தில் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கும் ஆற்றல் வளரும். தியானம் போன்ற செயற்பாடொன்றில் தொடர்ந்து ஈடுபடும்போது பொருத்தமற்ற மனவெழுச்சிகளைத் தவிர்த்து மனதை ஒருமுகப்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றலும் வளர்ச்சியடையும்.



மனவெழுச்சிச்சமநிலையைப்பேணுவதன்முக்கியத்துவம்

1. வெறுக்கத்தக்க மனவெழுச்சியால் ஏற்படக்கூடிய விரும்பத்தகாத உணர்வுகளிலிருந்து விடுபட முடிதல்.
2. தன்னம்பிக்கை வளர்தல்.
3. ஆளிடைத் தொடர்புகள் வளர்ச்சியடைந்து ஏனையோரால் விரும்பப் படும் ஒருவராதல்.
4. மிகவும் செயற்றிறனுள்ள ஒருவராக ஆவதனால் வாழ்க்கையிலேற் படும் சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.



குடும்பத்தில் மனவெழுச்சிச் சமநிலை

மனிதன், பல்வேறு தேவைகள் கொண்டவனாக காணப்படுகிறான். உணவு, நீர், வளி போன்ற அடிப்படைத் தேவைகளும் வீடு, ஆடைய ணிகள், கல்வி, பாதுகாப்பு மற்றும் அன்பு போன்ற வேறு தேவைகளும் அவசியமாகின்றன. இத்தேவைகள் முழுமையாகக் கிடைக்காதவிடத்து ஒருவரில் விரும்பத்தகாத, பொருத்தமற்ற எண்ணங்கள் தோன்றும்.

உதாரணம்: குமார் தனது நண்பன் காதர் கவலையுடன் இருப்பதை அவதானித்தான். காதர் அன்றைய தினம் பாடசாலைச் செயற்பாடுகளிலும் கல்விச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடாமல் மேசையின் மீது தலையை வைத்துப்படுத்திருந்தார். இதனை அவதானித்த குமார் அவனை அன்பாக அணுகியபோது, காதர் தனது தந்தைக்குத் தொழில் இல்லாமல் போனதனால் தனது குடும்பத்தை வறுமை ஆட்கொண்டுள்ளது என்றும்

இதனால் காலை உணவைக் கொண்டுவரத் தன்னால் முடியவில்லை என்றும் கூறினான். குமார் உடனே தனது உணவை காதருடன் பகிர்ந்து கொண்டார். அதன் பின்னர் காதர் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக மகிழ்வுடன் பாடசாலை வேலைகளில் ஈடுபட்டதை அவதானிக்கக்கூடியதாயிருந்தது.

மேற்படி உதாரணத்திற்கமைய அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்றான உணவு கிடைக்காத நிலையில் அம்மாணவனுக்குக் கவலையான மனவெழுச்சி ஏற்பட்ட விதத்தை அவதானித்தீர்கள். அடிப்படைத் தேவையான உணவு கிடைக்காதபோது ஏனைய மேல்மட்டத் தேவைகளான கல்வி போன்றவைகளில் கவனம்செலுத்த முடியாது என்பதை இதிலிருந்து விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

உங்களுடைய தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்வதற்காகக் குடும்ப அங்கத்த வர்கள் பல்வேறு விதங்களில் செயற்படுவர். உங்களது பெற்றோர் உங்களது உணவு, ஆடையணிகள் போன்ற தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு மிகவும் கடினமாக உழைக்கின்றனர். எனவே, அதனை உணர்ந்து அவர்களுக்கு உதவி புரிவது உங்களது கடமையாகும்.

குடும்பமொன்றின் பல்வேறு தேவைகள் வருமாறு

1. அடிப்படைத் தேவைகள்
2. தன்னம்பிக்கை
3. சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்பு
4. குழுவாகச் செயற்படுதல்
5. சமவாய்ப்பு
6. உளநெருக்கிடை முகாமைத்துவம்
7. அனுபவத்தில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியவாறு சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல்
8. உடல், உள ஆரோக்கியம்
9. நியாயம், நேர்மை

குடும்பத்தவர்களின் மேற்படி தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்குக் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவர்.

உதாரணமாக : அடிப்படைத் தேவைகளுள் உணவு பானங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்குத் தேவையான பணத்தினைத் தந்தையும் தாயும் வழங்குவர். அதாவது சுத்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு, தூய நீர் என்பவற்றை

உங்களுக்கு வழங்க அவர்கள் சிரமப்படுவர். தூய வளியைப் பெறக்கூடியவாறான வீடொன்றை அமைக்கவும், ஆடை அணிகளை வழங்கவும் அவர்கள் முயற்சிப்பர். அவர்களே உங்கள் பாதுகாப்பு, அரவணைப்பு, அன்பு என்பன தொடர்பாகக் கவனமெடுப்பவர்கள். நீங்கள் நோயின்றி வாழ உதவுவதுடன், நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் மருத்துவ வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்து உங்களைப் பராமரிப்பதன் மூலமும் உடல், உள உதவிகளைச் செய்வர்.


உரு 11.6

நீங்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் சமூகத்திற்கு உகந்த பிரசையாக உருவாவதற்குத் தேவையான அடித்தளமானது உங்கள் குடும்பத்தவர்களாலேயே கிடைக்கின்றது. அதனால் உங்களிடம் காணப்படும் சிறந்த ஆற்றல்களை இனங்கண்டு உரிய இலக்கினை நோக்கிச் செல்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல், ஆற்றல்களை மதித்தல் போன்றவற்றை உங்கள் பெற்றார்களைப் போலவே உங்கள் சகோதரர்களும் செய்வர். ஆடையணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது அனைவரது தேவைகளையும் சமமாக மதித்து சமவாய்ப்புடன் செயற்படுவது குடும்பமொன்றின் மிகவும் அவசியமான விடயமாகும். எல்லோரையும் நியாயபூர்வமாக சமனாக மதிக்கும் அடிப்படை எண்ணக்கருவினை நீங்கள் முதன்முதலாகக் கற்றுக் கொள்வது உங்கள் பெற்றோர் மற்றும் மூத்தோர்களிடமிருந்தாகும்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் அதிக காலத்தை நீங்கள் செலவிடுவது உங்கள் குடும்பத்தின் ஏனைய அங்கத்தவர்களுடனாகும். உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு குடும்பத்திலுள்ள ஏனைய உறுப்பினர்களும் தமது பங்களிப்பை நல்குவதை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். நீங்களும் அவர்களுக்கு ஒத்துழைப்பு நல்க வேண்டும். அன்பு, கருணை போன்றவற்றை குடும்பத்தவர்களுக்கு வழங்குதல், ஒருவருக்கொருவர் உதவிபுரிதல், மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தல், அடுத்தவருக்குத் தொந்தரவின்றிச் செயற்படுதல் போன்றவற்றின் மூலம் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு உதவ வேண்டும்.

குடும்பத்திலுள்ள ஏனைய உறுப்பினர்களுடன் செயற்படும்போது மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதனால் உங்கள் குடும்பத்தின்

மகிழ்ச்சி, ஒற்றுமை, வெற்றி என்பன சிறப்பாக அமையும். இதற்காக மற்றையவர்களின் கருத்துக்களைப் புரிந்து கொண்டு சகிப்புத் தன்மையுடன் செயற்படுதல், அடுத்தவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்தல், பிரச்சி னைகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் சரியான தீர்வை மேற்கொள்ளல் என்பன எம்மால் கடைப்பிடிக்கப்படல் வேண்டும். பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது பெற்றோருடன் கலந்துரையாடுங்கள். குடும்பத்திலுள்ள வேறு ஒரு உறுப்பினர் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்கும்போது அப்பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கு அவர்களுக்கு உதவுங்கள். அவர்களது பிரச்சினை, கவலை, வேதனைகளை நீங்களும் அவர்களுடன் சேர்ந்து பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

குடும்பத்தில் பொருளாதாரக் கஷ்டம் போன்ற சவால்கள் உருவாகும் சந்தர்ப்பங்களில் அனைவரும் குழுவாக ஒன்றிணைந்து செயற்படுவதனால் அச்சந்தர்ப்பங்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள முடியும். அவ்வாறே, குடும்பத்தின் அமைதி, மகிழ்ச்சி மற்றும் ஒழுக்கம் என்பவற்றையும் காக்க முடியும். வீட்டினுள் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் செயற்பட்ட முறைகளின் சாதக பாதகங்களினை பின்னர் ஆராய்ந்து பார்ப்பதன் மூலம் எதிர்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுப்பதற்கான அனுபவம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.



நாம் அறிந்தவை...

மனவெழுச்சி என்பது எமது உள்ளார்ந்த, வெளிநடத்தைகளில் மாற்றங் களை ஏற்படுத்தும் உடனடி உளநிலை அல்லது எண்ணங்களாகும்.

மனவெழுச்சிச் சமநிலை என்பது, மனவெழுச்சி ஒன்று ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அறிவுபூர்வமாகச் சிந்தித்து சிறந்த முறையில் செயற்படுதல் ஆகும்.

மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் சந்தர்ப்பம், விளக்கம், ஆளுமை, ஏனை யோரின் நடத்தைகள், அனுபவம், வாழ்க்கைப் பாங்கு, மற்றும் வயது மட்டம் ஆகியன செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

சமநிலையான மனவெழுச்சியைப் பெறுவதற்குப் பரிவுணர்வு, சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள், வினைத்திறனான தொடர்பாடல், மன அழுத் தத்தைக் குறைத்தல் போன்றன உதவிபுரிகின்றன.

மனவெழுச்சிச் சமநிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்வதால் எமக்குப் பல்வேறு நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. குடும்பத்தின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதன் மூலம் மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணலாம்.

குடும்பத்தினுள் சரியான தீர்மானங்களை எடுத்தல், மற்றையவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்தல், ஏனையோரின் கருத்துக்களையும் உணர்வுகளையும் புரிந்து கொள்ளல், போன்றவற்றின் மூலம் மன வெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணி ஒற்றுமை, மகிழ்ச்சி என்பவற்றையும் பாதுகாக்கலாம்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் ஐந்து எழுதுக.
2. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதில் உங்களுக்கு உதவக் கூடிய தேர்ச்சிகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
3. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதன் மூலம் உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய பயன்கள் மூன்று எழுதுக.



விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கும் ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கும் மதிப்பளிப்போம்

விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்கும் அனைத்து விளையாட்டு வீரர்களும் விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கும் ஒழுக்க விதிகளுக்கும் கட்டுப்படல் வேண்டும். விளையாட்டு வீரரொருவருக்கு அடிப்படை விதிமுறைகள் தொடர்பான விளக்கம் அவசியமாகும். தீர்ப்புக்களை ஏற்றுக்கொள்வதற்கும் அவற்றிற்கு மதிப்பளிக்கவும் தேவையான பயிற்சி யையும் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறான விளையாட்டு வீரர்கள் ஒழுக்கமுள்ளவர்களெனவும் சுயகட்டுப்பாடுள்ளவர்களெனவும் சமூகத் தால் பாராட்டப்படுவர்.

தரம் 6 இல் விளையாட்டு நிகழ்வுகளின்போதும் அன்றாட வாழ்க்கையிலும் விதிமுறைகளுக்கு அமைவாகவும் ஒழுக்க விழுமியங்களை மதித்தும் செயற்படுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றி நீங்கள் கற்றுக் கொண்டீர்கள் அல்லவா?

ஒருவருக்கொருவர் மதிப்பளித்தல், எதிரானகருத்துக்களைச் செவிமடுத்தல் போன்ற பண்புகளும் ஆற்றல்களும் வளர்ச்சியடைவதைப் பற்றியும் தரம் 6 இல் நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம் விளையாட்டு சட்டதிட்டங்கள் மற்றும் ஒழுக்கவிழுமியங்களைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவங்களை அறிந்து கொள்ள முடிவதுடன் அதற்கான உங்கள் பொறுப்பும் பங்களிப்பும் எவ்வாறானது என்பது பற்றியும் விளங்கிக்கொள்ள முடியும்.



விளையாட்டு விதிமுறைகளும் ஒழுக்க விழுமியங்களும்

விளையாட்டொன்றை அதன் முறையியலின் அடிப்படையில் சரியாக நடாத்துவதற்கெனப் பேணப்படும் நியமங்களின் தொகுப்பே விளையாட்டு விதிமுறைகள் எனப்படும்.



உரு 12.1

விளையாட்டுகளுக்கான விதிமுறைகள் எப்போது ஆரம்பிக்கப்பட்ட தெனத் திட்டவட்டமாகக் கூறமுடியாது. எனினும், கி.மு 776 இல் முதல் ஒலிம்பிக் போட்டியில் சில விதிமுறைகள் அமுலாக்கப்பட்டது பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. விளையாட்டின் அபிவிருத்தி, போட்டித் தன்மை ஆகியன அதிகரிக்க விளையாட்டு விதிமுறைகளில் திருத்தங்கள் மேற் கொள்ளப்பட்டுவருகின்றன.

விளையாட்டுக்கள், விதிமுறைகள் மூலம் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. சட்டங்களுக்குட்படாத விடயங்கள் தொடர்பாக விதிமுறைகள் உள்ளன.

எந்தவொரு விளையாட்டுக்கும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிகள் உண்டு. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள், மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகள் போன்றவற்றிற்கு அந்தந்த விளையாட்டுகளின் சர்வதேச விளையாட்டுச் சம்மேளனங்களினால் சட்டங்கள் உருவாக் கப்பட்டுள்ளன.

நேர்மையான போட்டிகளுக்காகவும் எல்லோருக்கும் பொதுவாக அமையும் வகையில் விளையாட்டைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் சட்டதிட்டங்கள் முக்கியமானவையாகும்.



விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்கள்



உரு 12.2

''விளையாட்டு விதிமுறைகளைச் சரியாகப் பேணுவதற்கு அவசியமான பண்புகள், சம்பிரதாயங்கள் மற்றும் சிறந்த நடத்தைகள் என்பன'' விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்களாகக் கருதப்படுகின்றன.

சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் பற்றி பெரியோர்களால் உங்களுக்கு தெளிவுபடுத்தப்பட்டிருக்கும். இவ்வாறான குணவியல்புகள் கௌரவமான ஒரு சமூகத்திற்கு மிகவும் அவசியமாகும். நீங்கள் இப்பண்புகளை எவ்வளவு தூரம் பின்பற்றுகின்றீர்கள் எனச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.



விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கவிழுமியங்களின் முக்கியத்துவம்

1. விளையாட்டுக்கள் நிலைத்திருப்பதற்கு
2. விளையாட்டில் பங்குபற்றுவோரின் உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதற்கு
3. விபத்துக்களைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கு
4. பயனுள்ளவாறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதற்கு
5. முறையான வெற்றிகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு
6. நியாயத்தை நிலைநாட்டுவதற்கு
7. விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு
8. முரண்பாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு
9. தனியாள் நற்பண்புகளை விருத்திசெய்வதற்கு



உரு 12.3

சமூகத்திலே வாழும் ஒவ்வொரு மனிதனும் சட்டதிட்டங்களுக்குட்பட்டு நடப்பாரெனின் முழுச் சமுதாயமும் சட்டதிட்டங்களுக்கமைவான சமுதாயமாக மாறும். அவ்வாறான நாட்டை உருவாக்குவதற்கு நீங்களும் பங்களிப்புச் செய்யலாம்.

விளையாட்டின் போது விதிமுறைகளையும் ஒழுக்க விழுமியங்களையும் கடைப்பிடித்து நடப்பது உங்களுக்கு எவ்வாறு முக்கியமானது என்பது பற்றி இப்போது ஆராய்வோம்.

விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- சட்டங்களுக்கு மதிப்பளிக்கும் பிரசையொருவராதல்.
- சுயஆளுமைப் பண்புகள் விருத்தியடைதல்.
- முரண்பாடற்ற வகையில் விளையாட்டில் ஈடுபடல்.
- வெற்றி தோல்விகளை சமமாக மதித்தல்.
- தண்டனைகளை ஏற்றுக்கொள்ளாத மனப்பான்மை, கேலி என்பவற்றிலிருந்து விடுபடுதல்.
- சுயகட்டுப்பாடு வளர்ச்சியடைதல்.
- பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், பெரியோர்கள் மற்றும் பிரபல்யமானவர்களின் கௌரவம் கிடைத்தல்.
- நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்தவர்களால் நீங்கள் மதிக்கப்பட்டுப் பிரபல்யமடைதல்.
- சமூகத் தொடர்புகள் விருத்தியடைதல், சமூக நோக்குள்ள தனிநபராக மாறுதல்.
- உங்கள் குடும்பத்தவர்கள் உங்களைப் பற்றிப் பெருமைப்படல்.

எனவே, நீங்கள் விதிமுறைகள், ஒழுக்கப் பண்புகளைப் பின்பற்றும் பிரசைகளில் ஒருவராவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். அப்போது நீங்கள் விளையாட்டுத் திடலிலும் சமூகத்திலும் சிறந்த நற்பண்புடைய ஒரு வராகப் போற்றப்படுவீர்கள்.


முயன்று பார்ப்போம்...

குடும்பத்தில் நடைமுறையிலுள்ள விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமி யங்கள் என்பவற்றை உள்ளடக்கிய பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள். அவற்றினால் கிடைக்கக்கூடிய நன்மைகளையும் குறிப்பிடுங்கள்.

விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்று வதனால் பாடசாலைக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- பாடசாலையொன்றில் சட்டதிட்டங்களை மதித்து நடக்கும், திறமையான விளையாட்டுக் குழுக்கள் காணப்படுவது அப்பாடசா லையின் புகழை உயர்த்தும்.
- ஒழுக்க விழுமியங்களையும் சட்டதிட்டங்களையும் பேணி நடக்கக் கூடிய ஒரு பாடசாலையாக இருத்தல்.
- சிறந்த ஒழுங்கமைப்புக்களை பின்பற்றும் பாடசாலைகளில் ஒன்றாக மதிக்கப்படல்.
- மாணவர்களின் தனியாள் பண்புகள் விருத்தியடையும்.
- மாணவர்கள் சமூகத்தில் உயர் மதிப்பைப் பெறுவர்.
- நட்புறவுமிக்க, குழு உணர்வுடைய மாணவர்கள் உருவாகுவர்.
- சட்டங்களை மதிக்கும், சுய கட்டுப்பாடுள்ள பிரசைகளை நாட்டில் உருவாக்கமுடியும்.
- விளையாட்டுப் போட்டிகளின்போது ஏற்படும் பிரச்சினைகள் குறைவடையும்.
- பாடசாலைகளுக்கிடையிலான உறவு விருத்தியடையும்.

உங்கள் குடும்பம், பாடசாலை ஆகியவற்றில் சட்ட திட்டங்களும் ஒழுக்க விழுமியங்கள் பின்பற்றப்படின் அந்த சமூகம் சட்டதிட்டங்களை மதிக்கும் ஒழுக்க சீலமுள்ள ஒரு சமூகமாக மாற்றமடையும்.

சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்க விழுமியப் பண்புகளைப் பின்பற்றுவதனால் சமூகத்திற்குக் கிடைக்கப்பெறும் நன்மைகள்

- செயற்றிறனுள்ள, கீழ்ப்படிவுள்ள சட்டங்களை மதிக்கும் பிரசைகள் உருவாவர்.
- சமூகத்தில் பிரச்சினைகள் குறைவடையும்.
- சமூகத்தில் களவு, கொள்ளை, துஷ்பிரயோகங்கள் குறைவடையும்.
- குழுவுணர்வு விருத்தியடையும்
- ஒத்துழைப்பு, ஒற்றுமை, நட்புறவு போன்றன விருத்தியடையும்.
- விளையாட்டுக்களின்போது வெற்றி தோல்விகளை நேர்மையாக அணுகும் திறன் வளரும்.



முயன்று பார்ப்போம்...

உங்கள் நண்பர்களுடன் இணைந்து நேர்மையான, சட்டதிட்டங்களை மதிக்கும் ஒரு சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கென சட்டதிட்டங்களும் ஒழுக்க விழுமியங்களும் பயன்படுத்தப்படும் சில சந்தர்ப்பங்களைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

1. தீர்ப்புக்களுக்கு மதிப்பளித்தல்

தீர்ப்பாளரின் தீர்ப்புக்களுக்கு மதிப்பளித்தல் சிறந்த குணவியல்பாகும். இதற்காக நீங்கள் எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும் என்பது பற்றி கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

- தீர்ப்புக்களை ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- தீர்ப்பாளரின் சேவையை மதித்தல்.
- போட்டி ஆரம்பத்தின் போதும் முடிவின் போதும் மரியாதையுடன் நடந்துகொள்ளல்.
- தீர்ப்பாளர் ஒருவர் தவறைச் சுட்டிக்காட்டும் போது அதனை மகிழ்வுடன் ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- தீர்ப்பாளரை அவமதித்தல், கேலிசெய்தல், அவருடன் தர்க்கித்தல் போன்ற விடயங்களைத் தவிர்த்தல்.
- தீர்ப்பாளரின் பிழையான தீர்ப்பொன்றிற்காக குழுத் தலைவரின் ஊடாக சட்டதிட்டங்களுக்கமைய கருத்துக்களை முன்வைத்தல்.
- விதிமுறைகளுக்குக் கட்டுப்படுதல்.




உரு 12.4

2. விளையாட்டுப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளல்

வீரர் ஒருவர் பின்வரும் விளையாட்டுப் பண்புகள் பற்றி அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

- குழு உணர்வுடன் செயற்படுதல்.
- நியாயபூர்வமான போட்டிகளில் ஈடுபடல்.
- வெற்றி தோல்விகள் யதார்த்தமானது என ஏற்றுக்கொள்ளல்
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் தலைவனாகச் செயற்படுதல்.
- தலைவனின் தீர்மானங்களை ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- கௌரவமாக, தைரியமாக, நட்பாக மற்றும் பொறுமையாகச் செயற்படல்.



உரு 12.5

3. விளையாட்டு விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதற்கு மற்றையவர்களை ஊக்குவித்தல்

நீங்கள் விளையாட்டு வீரனுக்குரிய பண்புகளைப் பெற்றுக் கொள்வதைப் போலவே மற்றையோரும் அப்பண்புகளைப் பெற ஊக்குவித்தல்

வேண்டும். அப்போது பாடசாலை, மாணவர்கள், சமூகம், மற்றும் போட்டியைப் பார்வையிடும் பார்வையாளர்களும் சட்டதிட்டங்கள் ஒழுக்கவியற் பண்புகளைப் பின்பற்ற ஊக்குவிக்கப்படுவர். விளையாட்டுத் திடலில் விளையாட்டு விதிமுறைகளை மீறுகின்ற வீரர்களை ஒரு போதும் அவமதிக்க வேண்டாம். உங்கள் பக்கத்திற்கு வெற்றி கிடைக்கா விட்டாலும் விதிமுறைகள் மீறப்படுவதற்கு இடமளிக்க வேண்டாம்.





உரு 12.6



முயன்று பார்ப்போம்...

உங்கள் பாடசாலையிலே மற்றைய மாணவர்கள் விளையாட்டு விதிமுறை களையும் ஒழுக்க விழுமியப் பண்புகளையும் பற்றி அறியும் வகையில் வகுப்பிலுள்ள அனைவருடனும் சேர்ந்து சுவரொட்டியொன்றினைத் தயாரியுங்கள். அதனை அறிவித்தற் பலகையில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.



நாம் அறிந்தவை...

- விளையாட்டொன்றைச் சரியாகவும் வெற்றிகரமாகவும் நடைமுறைப் படுத்துவதற்கு சட்டதிட்டங்கள் ஆக்கப்படுகின்றன.
- விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்களை உரிய முறையில் நடைமுறைப் படுத்துவதற்குத் தேவையான சிறந்த நடத்தைக் கோலங்களை விளையாட்டு ஒழுக்கவியற் பண்புகள் எனப்படுகின்றன.
- விளையாட்டுக்களின்போது சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்க விழுமியங் களையும் பேணி நடப்பது அன்றாட வாழ்வில் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் பாடசாலை சமூகத்துக்குப் பல்வேறு வகைகளில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

- விளையாட்டுக்களின் போது சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்க விழுமியப் பண்புகளைப் பாதுகாப்பதற்கு உங்களின் பங்களிப்பு அவசியமாகும்.
- தீர்ப்பாளரை மதித்தலுக்கும் விளையாட்டுப் பண்புகளைப் பேணு வதற்கும் சட்டதிட்டங்களைப் பின்பற்றுவதற்கும் பின்பற்ற ஏனை யோரை ஊக்குவித்தலும் உங்களது பொறுப்பாகும்.
- விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியப் பண்புகளின் அடிப்படையில் செயற்படுவதனால் ஏனையோர் மத்தியில் நீங்கள் சிறந்தவராகப் பிரபல்யமடைய முடிவதுடன் எதிர்காலத்தில் விதிமுறைகளுக்கமைவாக நடக்கக்கூடிய ஒரு பிரசையாக மாறுவ தற்கான அடித்தளமும் இடப்படும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. விளையாட்டின் போது விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியப் பண்புகளின் முக்கியத்துவங்கள் ஐந்து எழுதுக.
2. விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவிழுமியப் பண்புகளைப் பேணுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் மூன்று எழுதுக.
3. விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கமைய நடந்து கொள்வதால் உங்கள் பாடசாலைக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் நான்கை எழுதுக.
4. விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கவியற் பண்புகள் போன்றவற்றைப் பேணுவதற்கு நீங்கள் செயற்படக்கூடிய விதங்களுள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
5. விளையாட்டின் போது விதிமுறைகளையும் ஒழுக்க விழுமியங் களையும் பின்பற்றுவதனால் சமூகத்திற்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் நான்கை எழுதுக.
6. விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நீங்கள் விருத்தி செய்து கொள்ளக்கூடிய பண்புகள் ஐந்தை எழுதுக.



13 உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியத்தைப் பேண வேண்டும். சிறுபராயத்திலிருந்து விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள், அழகியற் செயற்பாடுகள் ஆகியன மூலமாக பயனுறுதியுள்ள வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதன் மூலம் உடற்றகைமையைப் பெறுவது மட்டுமன்றி சிந்தனைத் திறன், சமூகத்திறன் என்பவற்றையும் வளர்க்க முடியும்.

நீங்கள் தரம் 6 இல் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கென உடற் சுகாதாரத்தைப் பேணுதல், உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வதற்கென சந்தத்துடனான செயற்பாடுகள் ஆகியவற்றைக் கற்றது உங்களுக்கு நினைவிருக்கின்றதா?

இந்த அத்தியாயத்தில் உடற்றகைமைக் காரணிகள், இயல்பான உடற்றகைமைச் செயற்பாடுகளை விருத்திசெய்யும் முறை உடற்றகைமைச் சோதனை ஆகியவை தொடர்பாக கற்றுக் கொள்ளலாம்.



உடற்றகைமைக் காரணிகள்

உடற்றகைமைகள் உடலியற் பண்புகளுடன் இணைந்தனவாகும். அப்பண் புகள் உடற்றகைமைக் காரணிகளால் வெளிக்காட்டப்படும். பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், பயிற்சிகள், மற்றும் விளையாட்டுச் செயற் பாடுகள் போன்றன உடற்றகைமைக் காரணிகளை விருத்தி செய்ய உதவுகின்றன. உடற்றமையை விருத்திசெய்வதனால் விளையாட்டுத் திறன்கள் மற்றும் பல்வேறு உடற்செயற்பாடுகள் ஆகியவற்றைப் பயனுறு தியுள்ளதாகப் பேண முடியும்.

உடற்றகைமைக் காரணிகள் வருமாறு,

1. வேகம் (Speed)
2. சக்தி (Strength)
3. நெகிழும்தன்மை (Flexibility)
4. ஒத்திசைவு (Coordination)
5. தாங்குதிறன் (Endurance)

வேகம்

எந்தச் செயற்பாட்டையும் குறைந்த நேரத்தில் மேற்கொள்ளக்கூடிய திறன் வேகம் எனப்படும்.

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு, வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து போன்ற விளையாட்டுக்களிலிலும் வேறு சில விளையாட்டுக்களிலும் வேகம் மிகவும் பிரதானமானதாகும்.

- வொலிபோல் விளையாட்டிலே அறைதலின்போது அறைதல் இடத்திற்கு அறைதல் வீரனோ அல்லது எதிரணி விளையாட்டு வீரர்களோ அதனைத் தடுப்பதற்காகப் பந்து சென்றடையும் இடத்திற்கு விரைவாக வந்தடைந்து வேகமாகச் செயற்படுவதன் மூலம் அதனைத் தடுத்தல் வேண்டும்.
- வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தினை பல திசைகளுக்கும் அனுப்புதல், பந்தினைப் பிடித்தல், பல திசைகளிலும் நிற்கும் வீராங்கனைகள் தடுத்தாடும் சந்தர்ப்பங்களுக்கும் வேகம் மிகவும் அவசியமாகின்றது.



உரு 13.1

- காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தை விரைவாக முன்கொண்டு சென்று பேற்றுக்குள் அனுப்புவதற்கு வேகம் அத்தியாவசியமாகின்றது.
- மெய்வல்லுநர் விளையாட்டில் ஓட்டம், பாய்தல் மற்றும் எறிதல்களில் வேகம் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.

 முயன்று பார்ப்போம்...

பாடசாலையில் உள்ள வளங்களின் அடிப்படையில் சில விளையாட்டுக் களைத் தெரிவுசெய்து, இவ்விளையாட்டுக்களில் வேகத்தைப் பயன் படுத்தும் விளையாட்டுக்களைத் தெரிவு செய்க.

சக்தி

குறித்த தடையொன்றிற்கு எதிராகச் செயற்படும் திறன், அதாவது ஒரு வேலையைச் செய்யக்கூடிய ஆற்றலே சக்தி எனப்படும்.

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகள், வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து போன்ற விளையாட்டுகளிற்கும் வேறு விளையாட்டுகளிற்கும் சக்தி மிக அத்தியாவசியமான காரணியாகும்.

- வொலிபோல் விளையாட்டில் அறைதலின்போது கைகளிற்கும், வலையின் அருகில் உயர எழும்புவதற்காக பாதங்களிற்கும் சக்தி அவசியமாகும்
- வலைப்பந்து விளையாட்டின்போது பந்தைத் தவறின்றி அனுப்புவதற்கு கைகளிற்கும், பேற்றிற்கு எய்யும் சந்தர்ப்பத்தில் உயரே எழுந்து அதனைத் தடுப்பதற்கும், வீரர்களைத் தடுத்தாடுவதற்கும், கால்க ளிற்கும் சக்தி அவசியமாகும்.
- பந்தைப் பேற்றுக்கு எய்யும்போது வீராங்கனையைத் தடுப்பதற்காகக் தடுத்தல் வீராங்கனை பாதத்தின் சக்தியைப் பயன்படுத்தி மேலெழ வேண்டும்.



உரு 13.2

- காற்பந்தாட்டத்தின் போது பந்தினை உதைந்து தூர இடத்திற்கு அனுப்புவதற்கு சக்தி அவசியமாகின்றது. உள்ளெறிகையின்போது பந்தினை உள்ளே வீசுவதற்கு கைகளுக்கு சக்தி அவசியமாகும்.
- தட்டு, ஈட்டி, குண்டு போன்றன எறிவதற்கு சக்தி அவசியமாகும்.



முயன்று பார்ப்போம்...

பாடசாலையிலுள்ள வளங்களைக் கொண்டு பொருத்தமான விளையாட்டைத் தெரிவு செய்க. சக்தி தேவைப்படும் விளையாட்டுக்களை இனங் காண்க.

நெகிழும் தன்மை

நெகிழும் தன்மை என்பது உடலின் மூட்டுப் பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின்போது பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்ளக்கூடிய திறன். உங்களின் நெகிழ்ச்சித்தன்மை அதிகமாயின் செயற்பாடுகளின்போது பரந்த வீச்சினுள் அசைவுகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு, வொலிபோல், வலைபந்து, காற்பந்து போன்ற விளையாட்டுக்களிலும் வேறு சில விளையாட்டுக்களிலும் நெகிழ்ச்சி மிகவும் அவசியமான காரணியாகும்.

- வொலிபோல் விளையாட்டின்போது மைதானப் பாதுகாப்பிற்கு சிலவேளைகளில் நிலத்திற்குச் சமீபமாக வளைய வேண்டிய தேவை ஏற்படும். அவ்வேளைகளில் உடல், கை, கால் ஆகியன வளைந்து செயற்படுவதனை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள்.
- வலைப்பந்தாட்டத்தில் திறமையைக் காட்டுவதற்கு நெகிழ்ச்சி மிகவும் பெறுமதியானதாகும். தாக்கி ஆடும் வீராங்கனையை தடுத்தாடுவதற்கு எதிர் அணி வீராங்கனைகளிற்கு சிறந்த நெகிழ்ச்சி தேவைப்படும். பந்துடன் வீராங்கனையின் நிலைக்கு ஏற்ப கை, கால், உடல் போன்ற வற்றை வளைந்து நீட்டி தடுக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும்.
- காற்பந்தாட்டத்தின்போது பேற்றுக்காப்பாளர்பந்தைபாதுகாப்பதற்காக உடலை வளைத்து நீட்டி விளையாட வேண்டிய ஏற்படும்.
- ஜிம்னாஸ்ரிக் நிகழ்ச்சிகளுக்கு நெகிழும் தன்மை அவசியம்.



உரு 13.3

 முயன்று பார்ப்போம்...

பாடசாலையிலுள்ள வளங்களின் அடிப்படையில் சரியான விளையாட்டுக்களைத் தெரிவு செய்க. இவ்விளையாட்டுக்களில் உடலின் நெகிழ்ச்சி தேவைப்படும் விளையாட்டுத் திறன்களை இனங்காண்க.

ஒத்திசைவு

உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளுக்கிடையே சிறந்த தொடர்புகளைப் பேணக்கூடிய ஆற்றல் ஒத்திசைவு எனப்படும். உதாரணமாக கண், காது, தோல் போன்ற புலனுறுப்புகளோடு கை, கால் போன்ற உடல் உறுப்புகள் ஒன்றாகச் செயற்பட்டு அசைவைக் காட்டுதலாகும்.

வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து போன்ற விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வேறு சில விளையாட்டுக்களிலும் ஒத்திசைவானது பயனுள்ள காரணியாக உள்ளது.

- மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகளில், வொலிபோல் விளையாட்டின் போது அறைதல் செயற்பாட்டினைச் செயற்படுத்தும் போது கண்களால் பார்த்து கையை அந்த இடத்திற்கு சரியான நேரத்தில் கொண்டு செல்வற்கு நரம்பு, தசைகளுக்கிடையிலான சிறந்த ஒத்திசைவு அவசியமாகும்.
- வலைப்பந்தாட்டத்தின் போது பந்தை அனுப்புவதற்குப் பொருத்தமான நிலைக்குரிய வீராங்கனையை இனங்கண்டு அந்த இடத்திற்கு பந்தை அனுப்புவதற்கு வீராங்கனைக்கு சிறந்த ஒத்திசைவு அவசியமாகும்.



உரு 13.4

- காற்பந்தாட்டத்தின்போது பந்தை முன்னால் கொண்டுசெல்லும் சந்தர்ப்பத்தில் எதிரணி வீரர்களுக்கிடையால் பந்தைக் கொண்டு செல்வதற்கு ஒத்திசைவு அவசியமாகின்றது.
- மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகளில் ஓடியணுகி ஈட்டி எறிவதற்கு ஒத்திசைவு அவசியமாகின்றது.



முயன்று பார்ப்போம்...

பாடசாலையில் உள்ள வளங்களுக்கு அமைய விளையாட்டொன்றைத் தெரிவுசெய்து அவ்விளையாட்டில் ஒத்திசைவானது தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களை இனங்காண்க.

தாங்குதிறன்

குறித்த செயற்பாடொன்றைச் சிறப்பான மட்டத்தில் நீண்ட நேரம் குறைந்த களைப்புடன் மேற்கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல் தாங்குதிறன் எனப்படும்.

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு, வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து போன்ற விளையாட்டுக்கள் மற்றும் ஏனைய விளையாட்டுக்களுக்கும் தாங்குதிறன் அவசியமாகும்.

- வொலிபோல் விளையாட்டில் வெற்றி, தோல்விகளைத் தீர்மானிப் பதற்காக சில சுற்றுக்கள் அதிகமாக விளையாட வேண்டிய சந்தர்ப் பங்கள் ஏற்படும். அச்சந்தர்ப்பங்களில் நீண்ட நேரத்திற்கு செயற்பட்டு தமது திறமையைத் தக்கவைத்துச் செயற்படுவதற்கு இரு அணிகளுக்கும் தாங்குதிறனானது அவசியமாகின்றது.

- வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஆட்டமுடிவிற்கு சில நிமிடங்கள் இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் தவறிழைக்காமல் குறுகிய நேரத்தில் பேறுகளைப் பெறுவதற்கு தாங்குதிறன் அவசியமாகின்றது.
- காற்பந்தாட்டத்தின்போது பரந்த விளையாட்டு மைதானத்தினுள் நீண்ட நேரத்திற்கு ஓடி விளையாட வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படும். அதனால் காற்பந்து விளையாட்டு வீரனுடைய தாங்குதிறன் சிறந்த முறையில் விருத்திபெற்றிருத்தல் அவசியமாகும்.
- தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு தாங்குதிறன் அவசியமாகும்.



உரு 13.5

மேற்படி உடற்றகைமையானது விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் உங்களுக்கும் நாளாந்த வாழ்க்கையில் பெறுமதியான செயற்பாடுகளை வினைத்திறனுடன் மேற்கொள்வதற்கும் சிறந்த உடற்றகைமைகளை பேணுவதற்கும் உதவும். அதனால், இக் காரணிகளை வெற்றிகொள்வதன் மூலம் உங்கள் செயற்பாடுகளை பயனுள்ளதாக்குங்கள்.



முயன்று பார்ப்போம்...

தரம் 6 இல் பெற்றுக்கொண்ட அறிவைப் பயன்படுத்தி உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வதற்கு அன்றாடம் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளின் பட்டியலொன்றைத் தயாரியுங்கள்.



நாளாந்தச் செயற்பாடுகளின் மூலம் உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

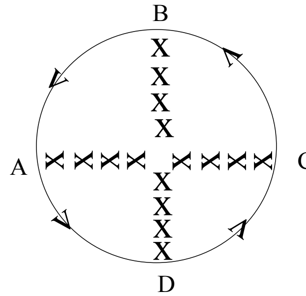
ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் என்பன நாளாந்த செயற்பாடுகளாகும். இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு உடற்றகைமைக் காரணிகளை விருத்தி செய்தல் பயனுள்ளதாகும். நாம் இதற்கான பொருத்தமான விளையாட்டுக்களை அறிந்து கொள்வோம்.

சிறுவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டால் உடற்றகைமைக் காரணிகள் சிலவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இதனால் நீங்கள் தினமும் விளையாட்டுக்களின் போது உடற்றகைமைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

வேகத்தை விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்

உடற்செயற்பாடுகளை, குறைந்த நேரத்தில் நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கு தேவையான சிறுவிளையாட்டுக்கள் இங்கு முக்கியம் பெறுகின்றன. போட்டிகளை வேகமாக முடிவுக்கு கொண்டு வரும் குழுவே வெற்றி பெறும். நீங்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டலின் கீழ் உங்கள் செயற்பாடுகளை முன்னெடுங்கள்.

உதாரணம்:



உரு 13.6

1. தடையோட்டம்

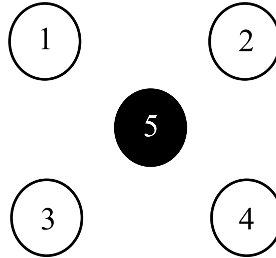
A, B, C, D என நான்கு சம குழுக்களாக மாணவர்களைப் பிரியுங்கள். படத்தில் காட்டியவாறு வரிசைப்படுத்துங்கள். குழுவில் முதலாவது வீரர் கோலை எடுத்துக் கொண்டு வட்டமாக ஓடிப் பூர்த்தி செய்வார். இவ்வாறு ஓடிவந்து தமது குழுவில் உள்ள இரண்டாவது வீரருக்கு கோலைக் கொடுக்க அவரும் வேகமாக ஓடி முடிந்த பின் மூன்றாவது வீரருக்குக் கொடுத்த பின்பு தமது அணியின் வரிசையின் பின்பாக நின்றுகொள்வார். இவ்வாறு முதலில் ஓடி முடிக்கும் குழு வெற்றி பெறும்.

2. மீனும் வலையும்

விளையாட்டு மைதானத்தில் வட்ட வடிவக் கோடுகள் இட்டு அடையா ளமிடுக. ஒரு மாணவன் அடுத்த மாணவர்களைப் பிடிப்பதறகாக கோட்டினுள்ளேயே ஓட வேண்டும். ஓடிப் பிடித்தபோது பிடிபடும் மாணவன் அவரைப் பிடிக்க மாணவனோடு சேர்ந்து அடுத்த மாணவர் களைப் பிடிப்பதற்காக ஒரு வலைபோல் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு செயற்பட்டு அடுத்த மாணவர்களைப் பிடிக்க வேண்டும். பிடிபடும் மாணவர்கள் வலையாக மாறுவர். இவ்வாறு கடைசி மாணவன் பிடிபடும் வரை வலை தொடரும்.

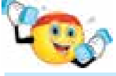
3. அம்புலி பாய்தல்

அம்புலி எனும் நான்கு மாணவர்கள் நிலத்தில் கீறப்பட்ட நான்கு வட்டங்களுக்குள் உரு 9.5 இல் காட்டியவாறு அம்புலியாக நின்று கொண்டி ருப்பர். இவர்கள் அம்புலி வட்டங்களுக்குள் மாறிக் கொள்ளும் போது நடுவில் நிற்கும் மாணவன் அம்புலி வட்டத்துக்குள் பாய முயற்சிப்பான். இவர்களது முயற்சி வெற்றியளித்தால் இம்மாணவன் அம்புலியாக மாற அம்புலி வட்டத்தை இழந்த மாணவன் நடுவில் வருவான். இவ்வாறு இவ்விளையாட்டுத் தொடரும்.



உரு 13.7

மேற்படி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்போது வேகமாக அங்கும் இங்கும் ஓட வேண்டும். இதன் மூலம் வேகத்திறன்களை விருத்தி செய்யக் கூடியதாகையால், இவ்விளையாட்டானது வேகத்தை விருத்தியடையச் செய்வதற்கு மிக முக்கியமானதாகும்.



முயன்று பார்ப்போம்...

கதியை விருத்தி செய்வதற்காக இவ்வாறான சிறுவிளையாட்டுக்களை உருவாக்குங்கள்

சக்தி விருத்திக்குரிய செயற்பாடுகள்

வலிமையான அல்லது நிறைக்குப் பொருத்தமாக தனது பலத்தை பிரயோகித்து உடற்செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு ஒருவருடைய சக்தியை விருத்தி செய்துகொள்ளலாம்.

1. ***கண்ணி அகற்றுதல்***

   நான்கு பேர் பங்கு பற்றும் விளையாட்டில் மூவர் கைகளை வட்டமாகப் பிடித்திருக்க வட்டத்தின் நடுவில் நிற்கும் மாணவன் பிணைத்துக் கொண்டிருக்கும் கைகளைக் கழற்றி வெளியே வர முயற்சித்தல்.

2. ***நின்று நீளம் பாய்தல்***

   மாணவர்களைச் சமனான குழுக்களாகப் பிரித்து வரிசைப்படுத்துக. ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலாவதாக நிற்கும் மாணவன் ஆரம்பக் கோட்டில் இருந்து இரண்டு கால்களாலும் பாய்வார். பாய்ந்த இடத்தை அடையாளமிட்டு அளந்து கொள்க. அவ்விடத்தில் இருந்து முன்னால் அடுத்த வீரர் பாய்வார். இவ்வாறு குழுவில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் பாய்ந்த இடங்களை அடையாளமிட்டு அளந்து அனைவரும் பாய்ந்த மொத்தத் தூரத்தின் அடிப்படையில் வெற்றி தீர்மானிக்கப்படும்.

3. ***கோழிச்சண்டை***

   இருவர் ஒற்றைக்காலில் எதிரெதிராக நிற்றல், இருவரின் கைகள் இரண்டும் பின்பக்கமாகக் கட்டியிருத்தல், ஒருவர் நெஞ்சினால் தள்ளி அடுத்தவரை விழுத்துவதற்கு முயற்சித்தல், வட்டத்திற்கு வெளியே சென்றாலோ காலை நிலத்தில் வைத்தாலோ வெளியேற்றப்படுவார்.



முயன்று பார்ப்போம்...

சக்தியை விருத்தி செய்வதற்கான விளையாட்டுக்களை உருவாக்குங்கள்.

நெகிழ்ச்சி விருத்திச் செயற்பாடுகள்

மூட்டுக்கள் மற்றும் உடலின் ஏனைய உறுப்புக்களை வளைப்பதற்கு உதவக்கூடிய சிறுவிளையாட்டுக்களை விளையாடுவதனால் நெகிழ்ச்சித் திறன்களைப் பெறமுடியும்.

உதாரணம் :

முன்னோக்கிப் புரளுதல், பின்னோக்கிப் புரளுதல் போன்ற ஜிம்னாஸ்ரிக் விளையாட்டுக்களை உருவாக்கி விளையாடுதல்.



முயன்று பார்ப்போம்...

நெகிழ்ச்சித் திறன்களைப் பெறுவதற்கு உங்களால் உருவாக்க முடிந்த சிறுவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல்.

ஒத்திசைவு விருத்திச் செயற்பாடுகள்

பல்வேறு சிக்கலான அசைவுகளை வேகமாகவும் பிழையின்றியும் செயற் படுத்துவதற்காக ஒத்திசைவுத்திறன் மிக அவசியமாகிறது. இதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளை இனங்காண்போம்.

வால் அறுத்தல்

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப சதுரமாகவோ வட்டமாகவோ அடையாளமிடுக. ஒவ்வொரு மாணவனினதும் இடுப்புப் பகுதியில் பின் புறமாகக் கைக்குட்டை அல்லது ஒரு துணி ஒன்றை வாலைப்போல் தொங்க விடுக. ஒவ்வொரு மாணவனும் தமது வாலைப் பாதுகாத்து மற்றவர்களுடைய வால்களை அறுக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.



முயன்று பார்ப்போம்...

ஒத்திசைவை விருத்தி செய்வதற்கான சிறுவிளையாட்டுக்களை உருவாக் குங்கள்.

உடற்றகைமை விருத்திச் செயற்பாடுகளை விளையாட்டு மைதானத்திலே ஆரம்பிப்பதற்கு முன் அடிப்படை ஆரம்ப அப்பியாசமான உஷ்ண விருத்தி (Warming up) அப்பியாசத்தைச் செய்தல் வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து உடற்றகைமைப் பயிற்சியினை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகளில்

ஈடுபடுக. இறுதியில் உடல் தளர்வுறுதல் (Warming down) பயிற்சியில் ஈடுபட்ட பின்பு நிறுத்திக்கொள்க.

உடற்றகைமைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகையில் பாதுகாப்புத் தொடர்பில் அவதானமாக இருங்கள். இச்செயற்பாடுகளைச் சிறந்த முறையில் செயற்படுத்துவதன் மூலம் நோயற்ற வாழ்க்கையைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.



உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்தல்

நீங்கள் தரம் 6 இல் உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்தமை பற்றி நினைவுபடுத்துங்கள். அப்பரீட்சைகள் தங்களை மகிழ்வூட்டியதா? ஒரு வருடத்தின் பின் மீண்டும் உடற்றகைமையைப் பரீட்சித்துப் பார்ப்பதன் ஊடாக உங்களின் உடற்றகைமைத் திறன் எவ்வளவு முன்னேறியுள்ளது என்பதை நீங்களாகவே உணர்ந்து கொள்ளச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறது.

உடற்றகைமையைப் பரீட்சிப்பதற்கு விபத்துக்கள் மற்றும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தாத பொருத்தமான விளையாட்டு மைதானம் தேவையாகும்.

உடற்றகைமைச் சோதனையை மேற்கொள்ள முன்னர் உடலை உஷ்ணப்படுத்தும் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல் வேண்டும். (Warming up) அதன்பின் சோதனையை நடாத்தி இறுதியில் உடலைத் தளர்வடையச் செய்யும் அப்பியாசங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கீழுள்ள சோதனைகளை உங்கள் ஆசிரியர்களின் உதவியுடன் செயற்ப டுத்துங்கள்.

வேகத்தை அளவிடும் சோதனை



உரு 13.8

50 மீற்றர் தூரத்தினை வேகமாக ஓடி முடிப்பதற்கு எடுக்கும் நேரத்தைக் கணிப்பிட்டுப் பின்னர் பின்வரும் சூத்திரத்திற்கமைய உங்கள் வேகத்தை அளவிட்டுக்கொள்ளவும்.

$$\text{வேகம்} = \frac{\text{தூரம்}}{\text{நேரம்}}$$

$$\text{வேகம்} = \frac{\text{50 மீற்றர்}}{\text{எடுத்த நேரம் (செக்கன்)}}$$

சக்தியை அளவிடும் சோதனை

1. மேல்நோக்கிப் பாயும் திறன்



உரு 13.9

படத்தில் காட்டியவாறு சுவருடன் சாய்ந்து நின்று ஒரு கையை உயர்த்துங்கள். சுவரைத் தொட்ட இடத்தை அடையாளமிடுங்கள். இப்போது இயலுமானளவு சக்தியைப் பயன்படுத்தி உயரே பாய்ந்து மீண்டும் சுவரைத் தொடுங்கள். அந்த இடத்தையும் அடையாளமிடுங்கள். இவ்விரண்டு அடையாளமிடப்பட்ட பகுதிகளை அளவுங்கள்.

2. எறியுந் திறன்



உரு 13.10

படத்தில் காட்டியவாறு பந்தை இரு கைகளாலும் பிடித்துக்கொள்க. பந்தை மார்புக்கு முன்னால் சற்று அருகில் பிடித்துக் கொள்க. ஆரம்பக் கோட்டில் இருந்து இரண்டு கைகளாலும் பந்தை எறிக. பந்து நிலத்தில் விழுந்த இடத்தை அடையாளமிடுக. அத்தூரத்தை அளக்குக.

நெகிழ்ச்சியை அளவிடும் சோதனை

முன்பக்கமாக வளைதல் சோதனை



உரு 13.11

பலமான சிறிய மேசையொன்றில் உரு 9.1 1இல் காட்டியவாறு அளவுநாடா ஒன்றைப் பொருத்துக. மேசையின் மேலே நின்று உடலை இடுப்புப் பகுதியில் முண்டத்தை முன்னால் வளைத்து இரண்டு கைகளையும் இயலு மானளவு கீழ்நோக்கிப் பிடிக்க முயற்சிக்குக. மேசையின் கீழ் இருக்கும் மீற்றர்க்கோலின் சென்ரிமீற்றர் +1 யை விடக் குறைவாகப் பிடிக்க முடியுமானால் சிறந்த நெகிழ்ச்சித்தன்மையுண்டு எனக் கொள்ளப்படும்.

ஒத்திசைவை அளவிடும் சோதனை



உரு 13.12

செயற்பாடுகளின் ஒத்திசைவுகளை அளவிடுதல்

1. நிமிர்ந்து நிற்றல்
2. முழங்காலை மடித்து கைளால் தரையைத் தொடுதல்
3. மீண்டும் நிமிர்ந்து நிற்றல்
4. கைதட்டல்
5. மீண்டும் கீழ்நோக்கி நிலத்தைத் தொடுதல்

இவ்வாறு 20 செக்கன்களில் செய்துமுடித்த கொண்ணிலைச் செயற்பாட்டுச் எண்ணிக்கையின் அளவைக் கணிக்க. அவ்வாறு செக்கன்களுக்குள் செய்து முடிக்க முடியுமாக இருந்தால் ஒத்திசைவு அதிகமாகும்.

தாங்கு திறனை அளவிடும் சோதனை



உரு 13.13

600m தூரம் ஓடும் பரீட்சை

ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து 600m தூரத்துக்கு ஓடச் செய்க. அத்தூரத்தை ஓடுவதற்கு எடுக்கும் நேரத்தை கணிக்குக.

 நாம் அறிந்தவை...

நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு உடற்றகைமை, மிக அவசியமானதாகும்.

எம்மிடத்தே கதி, சக்தி, நெகிழ்ச்சி, தாங்குதிறன், ஒத்திசைவு ஆகிய ஐந்து உடற்றகைமைக் காரணிகள் உள்ளன.

ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற திறன்களை வளர்ப்பதன் மூலம் உடற்றகைமைத் திறன்களை விருத்திசெய்து கொள்ள முடியும்.

மேற்படி உடற்றகைமைகளை விருத்தி செய்வதற்காகப் பல்வேறு சோதனைகளினூடாக அந்த உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பரீட்சித்து அவற்றினை முறையாகச் செயற்படுத்த வேண்டும்



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. உடற்றகைமைக் காரணிகள் ஐந்தை எழுதுக.
2. ஒவ்வொரு உடற்றகமைக் காரணியையும் அளவிடப் பொருத்தமான சோதனைகளைக் குறிப்பிடுக.





கட்டிளமைப் பருவத்திற்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்போம்

பிள்ளைப் பருவத்தைக் கடந்து நீங்கள் தற்போது வாழ்க்கையின் சுதந் திரமான பருவத்தில் காலடி வைத்துள்ளீர்கள் 10 - 19 வயதுக்குட்பட்ட இப்பருவம் கட்டிளமைப் பருவம் என அழைக்கப்படுகிறது. இப் பருவத்திலேயே துணைப் பாலியல்புகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. துணைப் பாலியல்புகளின் தோற்றத்துடன் உடலியல், உளவியல் மற்றும் சமூகவியல் மாற்றங்கள் அதிகமாக ஏற்படத் தொடங்கும். இம்மாற் றங்கள் ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் பொதுவானவையாகவோ வேறுபட்டவையாகவோ காணப்படலாம். இம்மாற்றங்கள் இயற்கையாக ஏற்படுகின்றனவாயினும் அவை பற்றி அறிந்து வைத்திருப்பதன் மூலம் இப்பருவத்தினை நீங்கள் வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளலாம்.

தரம் 6 இல் நீங்கள் நோய்கள், விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள், துர்நடத்தைகள், எதிர்பார்ப்புக்கள் போன்ற சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கத் தேவையான பொதுவான அறிவைப் பெற்றுக் கொண்டீர்கள் அல்லவா.

இந்த அத்தியாயத்தில் உங்களுக்கு ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் அமைப்பு, தொழிற்பாடு என்பன பற்றியும் கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள் பற்றியும் அறிய முடிவதுடன் கட்டிளமைப்பருவத்தில் நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கத் தேவையான திறமையையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம்

உங்களது பெற்றோரே உங்களை இந்த உலகுக்கு அளித்தவராவர். எதிர் காலத்தில் நீங்களும் ஒரு தாயாக அல்லது தந்தையாக வரவிருக்கின்றீர்கள். உலகில் மனித வர்க்கத்தின் நிலவுகைக்கு இனப்பெருக்கம் உதவுகிறது. இவ்வாறு தமது இனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்வது எல்லா அங்கிகளினதும்

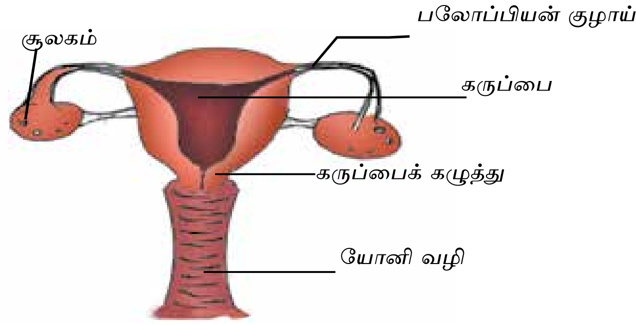
சிறப்பியல்பாகும். இனப்பெருக்கச் செயற்பாட்டிற்கு ஏற்றவாறு ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் ஒழுங்கமைந்துள்ளன.

தனது இனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் செயற்பாடிற்காக ஒருவருக்குத் தேவையான உடல் ஆரோக்கியம், உளவியல் ஆயத்தம் மற்றும் சமூக நிலைமைகளைச் சிறப்பாகப் பேணிக் கொள்ளல் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் என அழைக்கப்படுகிறது.

இப்போது நாங்கள் மனித ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் அமைப்பையும் அவற்றின் தொழிற்பாடுகளையும் பற்றி ஆராய்வோம்.



பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி



உரு 14.1 பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வெட்டுமுகத் தோற்றம்

தந்தையின் விந்துடன் தாயின் சூல் இணைந்த பின்னர் உருவாகும் நுகம் கருப்பையினுள் உட்பதிக்கப்படும். இவ்வாறு உட்பதிக்கப்படும் நுகமானது குழந்தையாக வளர்ந்து ஒன்பது மாதங்களின் பின்னர் பிரசவிக்கப்படும் வரை கருப்பையினுள் போசணையையும் பாதுகாப்பையும் பெற்றுக்கொள்ளும். நுகம் வளர்ச்சியடையும்போது தசையாலான அங்கமாகிய கருப்பை படிப்படியாக இழுபட்டு விசாலமாகும்.

கருப்பை யோனி வழியினூடே வெளித்திறக்கும். ஆண் குறியினால் யோனி வழியினுட் சுக்கிலப் பாய்மம் விடுவிக்கப்படும்போது அதிலுள்ள விந்துகள் கருப்பையினுள் செல்லும். பலோப்பியன் குழாயினுள் விந்து, சூலுடன் இணையும். இவ்வாறு இணைந்து குழந்தையொன்று உருவாகாத சந்தர்ப்பத்தில் கருப்பையின் இழையங்களின் ஒரு பகுதி சிதைவடைந்து குருதியுடன் யோனி வழியினூடாக வெளியேறும். 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும் இந்த நிகழ்வு மாதவிடாய் ஏற்படல் என அழைக்கப்படும்.

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்களால் நிறைவேற்றப்படும் தொழில்கள்

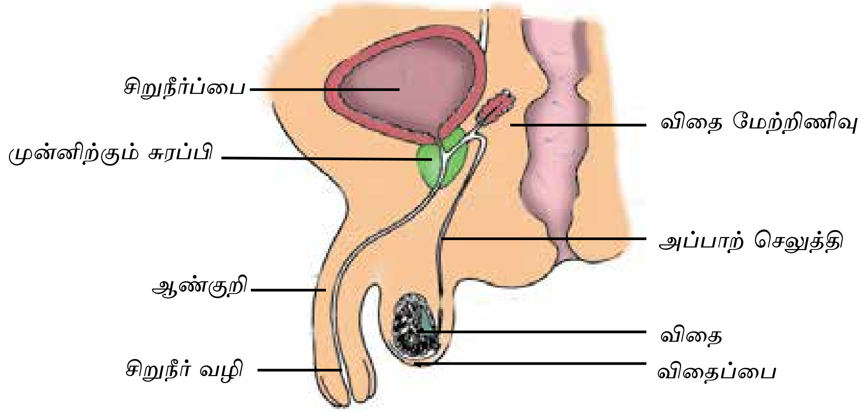
1. சூலகம் - சூலை உற்பத்தி செய்தல்.
2. பலோப்பியன் குழாய் - சூலகத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படும் சூலைக் கருப்பையை நோக்கிக் கொண்டு செல்லல்.
3. கருப்பை - விந்தும் சூலும் இணைந்து கருக்கட்டிய பின் உருவாகும் நுகம் குழந்தையாகத் தாயின் வயிற்றிலிருந்து வெளிப்படும் வரை தேவையான போசணையையும் பாதுகாப்பையும் வழங்குதல்.
4. யோனி வழி - ஆண்குறியினால் கருப்பைக் கழுத்தினருகில் விடப்பட்ட விந்தணுக்களைஉட்செலுத்துதல், மாதவிடாயை வெளியேற்றுதல், பிரசவத்தை நிகழ்த்துதல்.



ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி வெளித்தெரியக்கூடிய சில அங்கங்களையுடையது. நுகமொன்றின் உருவாக்கத்திற்கு அவசியமான தந்தையின் உயிரணுவான விந்துக்கலம் விதைகளினாலேயே உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இதற்குத் தேவையான குறைந்த வெப்பநிலையைப் பேணும் முகமாக விதைப்பை உடலின் வெளிப்புறமாக அமைந்துள்ளது.

விந்துகள் அப்பாற் செலுத்தியினூடாகச் சென்று விதைமேற்றிணிவில் களஞ்சியப்படுத்தப்படும். இலிங்கச் செயற்பாட்டின் போது சுக்கிலப் பாய்மத்தைப் பெண்ணின் யோனியினுள் செலுத்துவதற்கு ஆண்குறி உதவும்.



உரு 14.2 ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வெட்டுமுகத் தோற்றம்

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியிலுள்ள அங்கங்களால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள்

1. விதை - விந்து உற்பத்தி
2. விதைப்பை - விதையினை உடலுக்கு வெளியே வைத்திருத்தல். அப்பாற் செலுத்தி விந்தணுக்களை விதைகளிலிருந்து விதைமேற்றிணிவுக்குக் கொண்டு செல்லல்.
3. ஆண்குறி - பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியினுள் சுக்கிலப் பாய்மத்தினை உட்செலுத்துதல்.
4. முன்னிற்கும் சுரப்பி - விந்துக்களின் போசணைக்கும் அவை நீந்திச் செல்வதற்கும் அவசியமான சுரப்பினைச் சுரத்தல்.



கட்டிளமைப் பருவத்தில் துணைப்பாலியல்புகள் வெளிப்படல்

10 - 11 வயது ஆகும் போது பெண் பிள்ளைகள் ஆண் பிள்ளைகளைவிட உயரமாகவும், பருமனாகவும் வளர்ந்திருப்பர். இது பெண் பிள்ளைகளின் கட்டிளமைப் பருவத்தின் ஆரம்பமாகும். 16-18 வயது ஆகும் போது ஆண் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி வேகம் பெண் பிள்ளைகளை விட அதிகமாக இருக்கும்.

ஆண், பெண் இருபாலாரிலும் சிறுவயதில் தொழிற்படாதிருந்த இனப்பெருக்கத் தொகுதி கட்டிளமைப் பருவத்தின் போது தொழிற்பட ஆரம்பமாகும். இப்பருவத்தில் பெண் பிள்ளைகளில் மாதவிடாய் வட்டம் ஆரம்பமாதலும் ஆண் பிள்ளைகளில் விந்து உற்பத்தியும் உடலியல் ரீதியாக ஏற்படக்கூடிய பிரதான மாற்றங்களாகும். இம்மாற்றங்களேற்படக் காரணம் உடலில் சுரக்கப்படும் சில ஓமோன்களாகும். பெண்களில் சுரக்கப்படும் ஈஸ்திரஜன், புரொஜஸ்ரோன் என்பனவும் ஆண்களில் சுரக்கப்படும் தெசுத்தெசுத்திரோனும் அவற்றுக்கு உதாரணங்களாகும். இவ்வோமோன்கள் உடலியல், உளவியல், சமூகவியல் மாற்றங்களில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. கட்டிளமைப் பருவத்தின் போது ஏற்படும் சில உடலியல், உளவியல், சமூகவியல் ரீதியான துணைப்பாலியல்புகள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.

உடலியல் மாற்றங்கள்

பெண்	ஆண்
• உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல் • மார்பகங்கள் வளர்ச்சியடைதல் • தோல் பளபளப்பாதல் • இடுப்பு அகலமாதல் • தொடைகள் பருத்தல் • அக்குள் மற்றும் இலிங்க உறுப் புக்களைச் சூழ உரோமம் வளர்தல் • முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல் • யோனிச் சுரப்பு வெளிப்படல் • மாதவிடாய்ச் சக்கரம் ஆரம்ப மாதல்	• உயரமும் நிறையும்அதிகரித்தல் • தோள் அகலமாதல் • இலிங்க உறுப்பு பருமனில் அதிகரித்தல் • தொடை, கைப்புயம் பருமனா தல் • மார்பு, அக்குள் மற்றும் இலிங் கவுறுப்புக்களைச் சூழ உரோ மங்கள் வளர்தல் • குரல்வளைப் பகுதி முன்னோக் கித் தள்ளப்படல் • ஆண்குறி, விதைப்பை, முன் னிற்கும் சுரப்பி என்பன பரும னில் அதிகரித்தல் • குரல் தடித்தல் • மீசை வளர்தல் • விந்து வெளியேற்றப்படல்

உளவியல் அம்சங்கள்


உரு 14.3

- தர்க்கரீதியாக சிந்திக்க முனைதல்
- விஞ்ஞான பூர்வமாகச் சிந்திக்க முனைதல்
- புத்தாக்கங்களில் ஈடுபட முனைதல்
- புதிய விடயங்களைக் கையாண்டு பார்க்க முனைதல்
- தமது உடலின் அழகு, வடிவம், ஆடைகள், தலையைச் சீவும் புதுப்புது முறைகள் தொடர்பாக ஆர்வங்காட்டல்
- துணிவை வெளிக்காட்டல்

சமூகவியல் அம்சங்கள்

- எதிர்ப்பாலாருடன் உறவாட விரும்புதல்
- ஒத்த வயதினரின் தொடர்பை விரும்புதல்
- குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- அநீதி, அநியாயங்களை எதிர்த்தல்
- பொதுச் செயற்பாடுகளில் ஆர்வங்காட்டல்
- மூத்தோர் சமுதாயத்திற்குள் உட்பட ஆசைப்படல்
- ஏனையோர் மத்தியில் தன்முனைப்பாகக் காட்சியளிக்க ஆசைப்படல்
- தலைமைத்துவத்தை விரும்புதல்

உடலியல் ரீதியான பல மாற்றங்கள் காணப்படினும் இப்பருவத்தில் ஆண், பெண் இருபாலாரிலும் ஏற்படும் உளவியல், சமூகவியல் மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் ஒத்தவையாகவே இருக்கும்.

 கட்டிளமைப்பருவத்திற்கு ஆயத்தமாவோம்

மேலே நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட வேறுபாடுகள் அதாவது துணைப் பாலியல்புகள் தோன்றுதல் இயற்கையானவையெனினும், அவற்றுக்கு முகங்கொடுப்பதற்கு நாங்கள் ஆயத்தமாதல் வேண்டும்.

அதற்கு எவ்வாறு நாம் ஆயத்தமாகலாம் ? எமக்குள் வளர்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டிய தேர்ச்சிகள் எவை ? என்பன பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

உடல்ரீதியான ஆயத்தம்

1. பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக அறிந்திருத்தல்

- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அமைப்பும் தொழிற்பாடும்
- மாதவிடாய்ச் சக்கரம்
- விந்து வெளியேற்றம்
- துணைப்பாலியல்புகள் தோன்றுதல்

2. போசணைகூடிய உணவைப் பெற்றுக்கொள்வதில் கவனமாயிருத்தல்

கட்டிளமைப் பருவமானது உடலியல் ரீதியாகவும், உளவியல் ரீதியாகவும் விரைவான வளர்ச்சியைக் காட்டும் பருவமாகும். எனவே, உரிய போசணையுடன் கூடிய உணவை நீங்கள் உட்கொள்வது அவசியம். இப்பருவத்திலேற்படும் போசணைக் குறைபாடுகள் உங்களது வளர்ச்சியைக் குறைப்பதுடன் உங்களது சுறுசுறுப்புத் தன்மை யையும் குலைத்துவிடும். இப்பருவத்தில் கல்சியம், இரும்பு, புரதச் சத்து என்பன அதிகம் தேவை. இப்பருவத்தில் பெண் பிள்ளைகளில் ஏற்படும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, பிற்காலத்தில் நிறை குறைவான குழந்தைகள் பிறப்பதற்குக் காரணமாக அமையும்.



உரு 14.4

3. விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.

தினமும் ஒரு மணி நேரமாவது உடற்பயிற்சி அல்லது திறந்தவெளி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடலியல், உளவியல் ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இவ்வாரோக்கியம் கார ணமாக கட்டிளமைப் பருவத்திலேற்படக்கூடிய மாற்றங்களுக்குச் சிறப்பாக முகங்கொடுக்கவும் சுகாதாரத்தைப் பேணிக்கொள்ளவும் வழியேற்படும்.

4. தவறான பாலியல் நடத்தைகளில் ஈடுபடாதிருத்தலும் தேவையற்ற கரு உண்டாவதற்கு இடமளிக்காமலிருத்தலும்

கட்டிளமைப் பருவத்தில் மாத்திரமன்றி வளர்ந்த பின்னரும் தவறான பாலியல் நடத்தைகளிலிருந்து தவிர்ந்திருப்பது அவசியம். இது ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும். மேலும், பாலியல் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறவும் உதவும். நூல்களை வாசித்தல், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல், பாடல்களைக் கேட்டல், சித்திரம் வரைதல் போன்ற சிறந்த பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் வாழ்க்கையைச் சமநிலையில் பேண நீங்கள் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

5. தனியாள் சுகாதாரம் பேணுதல்

இனப்பெருக்க உறுப்புக்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், அத்தொகுதி சார்ந்த நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு மிகவும் அத்தியவசியமான ஒரு விடயமாகும். உடற்சுத்தம் பேணுதல், ஆரோக்கியத் துவாய்களையும் கழிவுகளையும் உரியவாறு அகற்றுதலும் பெண் பிள்ளைகளின் பொறுப்பாகும்.

உளரீதியான ஆயத்தம்



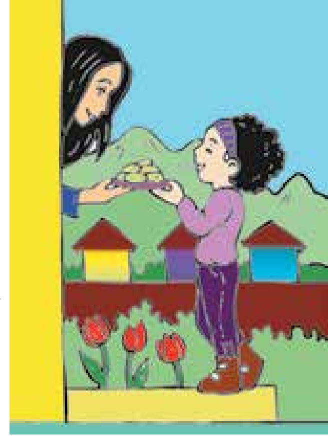
உரு 14.5

1. தத்தமது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு விருத்தி செய்து கொள்ளல்
2. புத்தாக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.
   உ+ம்: பாடல்கள் பாடுதல், கவி புனைதல், கட்டுரை எழுதுதல், சித்திரம் வரைதல்
3. விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஆளுமையை விருத்தி செய்து கொள்ளல்.
4. பல்வேறு வியாபார விளம்பரங்களில் காணப்படும் உண்மை, பொய் நிலைமைகளை இனங்கண்டு சரியாக விளங்கிக் கொள்ளல்.
6. புகைபிடித்தல், போதைப்பொருள் பாவனை, தீய நூல்கள், திரைப் படங்கள் போன்றவற்றிலிருந்து விலகியிருக்கவும் அவ்வாறான விரும்பத்தகாத செயல்களிலிருந்து விலகியிருப்பதற்கும் அவற்றிற்காக ஏனையோர் விடுக்கும் அழைப்பை மறுக்கவும் அத்தவறுகளில் ஈடுபடும் நண்பர்களை அவற்றிலிருந்து மீட்டுக் கொள்ளவும் கூடிய உள உறுதி உங்களிடம் காணப்படவேண்டும்.

சமூகரீதியான ஆயத்தம்

எதிர்காலத்தில் ஏனையோர் மத்தியில் விருப்பத் துக்குரிய ஒரு இளைஞனாக அல்லது யுவதியாக வேண்டுமாயின், நீங்கள் ஒழுக்கமுள்ள சிறந்த பிள்ளையாக இருத்தல் கட்டாயமானதாகும்.

அதற்கு மேலே காட்டப்பட்ட உடலியல், உளவி யல் ஆயத்தங்கள் தொடர்பான விடயங்கள் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாகும் அவற்றுக்கு மேலதிகமாக சமூகரீதியான ஆயத் தத்திற்குக் கீழே தரப்பட்டுள்ள விடயங்களும் அத்தியவசியமானவையாகும்.



உரு 14.6

1. இன்ப துன்பங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளல்.
2. சமூகத்தில் பல்வேறு விடயங்கள் தொடர்பாக ஆலோசனை கேட்டல்.
3. விளையாட்டு, அழகியற் செயற்பாடுகள், சிறந்த பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடல்.
4. சாரணீயக் குழுக்களில் இணைதல்.
5. பாடசாலையில் பல்வேறு சங்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.
6. சுயமாகப் பொறுப்பேற்றுச் செயற்படல்.



இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான பிழையான நம்பிக்கைகள்

மாதவிடாய் ஏற்படல் - பெண்பிள்ளையொன்றுக்கு முதன் முதலில் மாதாவிடாய் ஏற்படும் நிகழ்ச்சி பூப்படைதல் எனப்படும். எல்லாப் பெண் பிள்ளைகளும் ஒரே வயதுப் பருவத்தில் பூப்படைவதில்லை. அவர்களது போசணை மட்டம், பரம்பரை சூழற்காரணிகள் போன்றன இதில் செல் வாக்குச் செலுத்துகின்றன. மாதவிடாய் பொதுவாக 28 நாட்களுக்கொரு முறை சக்கர வடிவில் நிகழ்ந்தாலும் முதல் 2-3 வருடங்களுக்கு ஒழுங்கின்றி நிகழவும் வாய்ப்புண்டு.

மாதவிடாயேற்பட்ட நாட்களில் குளிப்பதன் காரணமாகக் குருதி மேல் நோக்கிச் செலுத்தப்பட்டு நோய்நிலைமை ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுவது ஒரு கட்டுக்கதையாகும். குருதிப்போக்கு ஏற்படுவதனால் இக்காலப்பகுதியில் கட்டாயம் சுத்தம் பேணப்பட வேண்டும்.

மாதவிடாய் நாட்கள் அசுத்தமான காலமாகக் கருதப்படுகின்றதெனினும் இங்கு வெளியேறுவது உங்களது உடலிலுள்ள குருதியேயாகும். காய மொன்றிலிருந்து வெளியேறும் குருதிக்கும் மாதவிடாய்க் குருதிக்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாடு என்னவெனில் சிதைவடைந்த குருதி மயிர் துளைக் குழாய்களும், கருப்பை இழையங்களின் ஒரு பகுதியும் இத்துடன் வெளியேறுதலாகும்.

மாதவிடாய்க் காலத்தில் இறைச்சி மற்றும் மாமிச உணவுகளை உட்கொள்ளக் கூடாது என்பது ஒரு கட்டுக்கதையாகும். இது வளர்ச்சிப் பருவமாகையால் இப்பருவத்தின் புரதத்தேவை மிக அதிகமாகும். இறைச்சி, மாமிச உணவுகள், பால், முட்டை போன்ற புரதம் நிரம்பிய உணவுகளை மாதவிடாய்க் காலத்தில் உட்கொள்வது அத்தியவசியமாகும்.

வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி போன்ற நிலைமைகள் மாதவிடாய்க் காலத்தில் ஏற்படலாமெனினும் அசௌகரியங்கள் இல்லையெனின் விளையாட்டுக்களிலிருந்து விலகியிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. சாதாரணமாக நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது பொருத்தமானதாகும்.

விந்து வெளியேற்றம் - ஆண் பிள்ளைகளின் விதைகளில் விந்தணுக்கள் உற்பத்தியாதல் கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஆரம்பமாகும். நித்திரையின் போது விந்து வெளியேற்றல் சுக்கில வெளியேற்றம் என அழைக்கப் படுவதுடன் இது இயற்கையான நிகழ்வாகும். இவ்வாறு விந்து வெளியேறுவதால் உடல் பலவீனமடைவதாகக் கூறப்படுவது ஒரு கட்டுக்கதையாகும்



இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

கட்டிளமைப் பருவத்தில் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணிக் கொள்வதில் பல்வேறு காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. அவற்றுள் பிரதானமான சில காரணிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. சுகாதாரமான நடத்தைகள்
2. சகபாடிகளின் வற்புறுத்தல்
3. விரும்பத்தகாத பாலியல் நடத்தைகள்
4. ஓமோன்கள்

1. சுகாதாரமான நடத்தைகள்

சரியான போசணையைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
தனியாள் சுகாதாரம் பேணல்.
விளையாட்டிலும் உடற்பயிற்சிகளிலும் ஈடுபடல்.
தேவையானளவு ஓய்வு போன்ற ஆரோக்கியமான நடத்தைகள் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.



உரு 14.7

2. சகபாடிகளின் வற்புறுத்தல்

கட்டிளமைப் பருவத்தில் நீங்கள் எதிர்ப்பாலாரின் தொடர்பை விரும்புவதும் சமூகத் தொடர்பை அதிகரித்துக் கொள்வதும் இயல்பானதே. எவ்வாறெனினும், இச்சந்தர்ப்பங்களின்போது நீங்கள் விரும்பத்தகாத வற்புறுத்தல்களுக்கு அடிமைப்படாது சரியான முடிவுகளை எடுப்பதே முக்கியமாகும். இவ்வயதில் உங்களது நண்பர்கள் அறிவிலும் உள வளர்ச்சியிலும் உங்களை ஒத்தவர்களாகவே காணப்படுவர். எனவே, உங்களுக்குப் பிரச்சினையொன்று ஏற்படின் உங்கள் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் போன்ற மூத்தவர்களிடம் ஆலோசனை பெறப் பழகிக்கொள்ளுங்கள்.

இப்பருவத்தில் புகைபிடித்தல், போதைப்பொருட்கள், மதுபானம் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துதல் என்பவற்றுக்கான சாத்தியம் அதிகமாகும். உங்கள் நண்பர்களிடமிருந்தோ சில மூத்தவர்களிடமிருந்தோ உங்களுக்கு வற்புறுத்தல்கள் ஏற்படக்கூடும். கவனமின்றி ஆறு, கடல்களில் குளித்தல், சைக்கிள் வண்டியை வேகமாகச் செலுத்துதல் போன்ற செயற்பாடுகளால் உங்களுக்கும் ஏனையோருக்கும் ஆபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடும். அவ்வாறான செயல்களுக்கான அழைப்புக்களை மறுப்பதற்குப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். அந்நபர்களிலிருந்தோ அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிலிருந்தோ விலகியிருங்கள். பெரியோர்களாக இருந்தாலும் உங்களுக்கு அன்பு காட்டுவார்களாயின் அவர்கள் உங்களுக்குப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தாதவர்களாகவும் தப்பான செயற்பாடுகளுக்கு உங்களை அழைக்காதவர்களாகவும் இருப்பார்கள் என்பதை நன்கு உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறான பிரச்சினைகளை உங்கள் ஆசிரியர்களுடனும் பெற்றோருடனும் கலந்துரையாடித் தீர்வைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான உதவியை நாடுங்கள். அவர்களுக்கு தெரிவிக்காமல் உங்கள் நண்பர்களுடன் கதைத்துத் தீர்வுக்கு வர முற்படாதீர்கள்.

3. விரும்பத்தகாத பாலியல் நடத்தைகள்

துணைப்பாலியல்புகள் வெளிப்படுவதுடன் பாலியல் ஆசைகளும் உணர்வுகளும் ஏற்படுவது இயற்கை. எனினும், கட்டிளமைப் பருவத்தின் போது வளர்ச்சியடையும் உடல், வளர்ந்தோரது உடல் போல் ஆகியிராது. 19 வயதாகும் வரை குழந்தையொன்றைப் பிரசவிப்பதற்கான ஆயத்த நிலையில் கருப்பை இராது. இதனாலேயே இலங்கையில் 18 வயது பூர்த்தியடைந்த பின்னரே திருமணம் முடிக்க அனுமதிக்கப்படுகிறது. உரிய வயதை அடையும் போது திருமணமாகியதன் பின்னர் மாத்திரம் பாலியல் தொடர்புகளை வைத்துக் கொள்வது உடல், உள நன்னிலைக்குத் துணை புரியும். அதன்மூலம் அவசியமற்ற குழந்தைப் பேறுகளையும் பாலியல் நோய்களுக்கு ஆட்படுவதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். தாய்மையும் தந்தைத்துவமும் உலகில் உள்ள உன்னதமான பதவிகளாக இருப்பதனால் அவற்றுக்குப் பொருத்தமான காலத்தில் மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். பாலியல் தொடர்புகளால் பரவும் நோய்கள் பாலியல் நோய்கள் எனப்படும். உதாரணம்: எயிட்ஸ், பாலியல் ஹேர்பீஸ், கொனோரியா, இலிங்க உண்ணிகள், சிபிலிசு இந்நோய்களினால் சுகாதாரத்திற்குக் கேடு விளைவதுடன் சமூகத்தில் ஏனைய மனிதர்கள் மத்தியில் இழிநிலைக்கும் ஆளாக வேண்டி ஏற்படும்.

4. ஓமோன்கள்

ஓமோன்கள் என்பது எமது உடலிலுள்ள பல்வேறு சுரப்பிகளால் சுரக்கப்படும் உடற்செயற்பாடுகளுக்கு அவசியமான இரசாயனப் பதார்த்தங்களாகும். இவை, உற்பத்தியாகும் சுரப்பியிலிருந்து குருதி மூலம் உடலின் பல்வேறு அங்கங்களுக்கு விநியோகிக்கப்படும். இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வளர்ச்சியிலும் செயற்பாட்டிலும் பெண்களில் சுரக்கப்படும் ஓமோன்களான ஈஸ்திரஜனும் புரொஜெஸ்ரோனும் ஆண்களில் சுரக்கப்படும் ஓமோனான தெசுத்தெசுதிரோனும் செல்வாக்குச் செலுத்தும். இந்த ஓமோன் சுரப்புக்கள் சமநிலையடைவதும் துணைப் பாலியல்புகள் வெளிப்படுவதும் கட்டிளமைப் பருவத்திலாகும்.



நாம் அறிந்தவை...

அமைப்பிலும் தொழிற்பாட்டிலும் வேறுபட்ட ஆண், பெண் இனப் பெருக்கத் தொகுதிகள் இனப்பெருக்கச் செயற்பாடிற்காக இசைவாக்க மடைந்துள்ளன.

10 - 19 வயதுக்கிடைப்பட்ட காலப்பகுதியில் ஆண், பெண் இருபாலாரி லும் துணைப்பாலியல்புகள் வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும். ஓமோன்கள், பரம் பரை, சூழற்காரணிகள் போன்றன இதில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

இப்பருவத்திலேற்படும் உடலியல், உளவியல் மற்றும் சமூகவியல் ரீதியான மாற்றங்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்காக அவை தொடர்பான அறிவைப் பெறல், கட்டுக்கதைகளை நம்பாதிருத்தல் ஆகியவற்றுக்குத் தேவையான தேர்ச்சிகளை வளர்த்துக் கொள்வதன்மூலம் ஆயத்தமாதல் வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான நடத்தைகள், சகபாடியினரின் வற்புறுத்தல்கள், தவறான பாலியல் நடத்தைகள், ஓமோன்கள் ஆகியன இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் தேவையற்ற குழந்தைப்பேறுகள், பாலியல் நோய்கள் போன்ற விரும்பத்தகாத நிலை மைகளைத் தவிர்த்து உடலியல், உளவியல், சமூகவியல் நலன்களையும் பேணலாம்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பகுதிகளைப் பெயரிடுக.
2. ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பிரதான பகுதிகளையும் அவற்றினால் ஆற்றப்படும் செயற்பாடுகளையும் எழுதுக.
3. ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் பொதுவான துணைப்பால் இயல்புகள் மூன்றினைப் பட்டியல்படுத்துக.
4. கட்டிளமைப் பருவத்தை எதிர்கொள்ளும்போது உடலியல், உளவியல், சமூகவியல் ஆயத்தங்களுக்காக நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய இவ்விரண்டு தேர்ச்சிகளை எழுதுக.
5. இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் நான்கினை எழுதுக.



15 தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வோம்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், தடிமன், இருமல் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களை எண்ணிப்பாருங்கள். இவைபோன்ற நோய் ஏற்படாத ஒருவரைக் காண்பது அரிது. அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அந்நோய் நிலைமை உங்களுக்கு யாரிலிருந்து தொற்றியது என நீங்கள் தேடிப் பார்த்தும் இருப்பீர்கள். பெரும்பாலும் அது ஒரு தொற்று நோயாக இருக் கலாம். தொற்று நோய்கள் பற்றீரியா, வைரசு போன்ற நுண்ணங்கிகள் காரணமாகவே ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறான நோய்கள் வராது காப்பது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பாரிய சவாலாகும். அவ்வாறெனின் அத்தகைய நோய்களைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்திருப்பது அவசியமாகும்.

தரம் 6 இல் நீங்கள் நோய்கள், நோய்த் தடுப்பு முறைகள், நோயேற்படுவதன் காரணமாக எதிர்கொள்ளக்கூடிய அசௌகரியங்கள் என்பன பற்றிக் கற்றுக் கொண்டீர்கள் அல்லவா?

தொற்றாத நோய்களைப் பற்றியும், அவற்றிலிருந்து உங்களைப் பாது காத்துக் கொள்ளக் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டிய சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலங்களைப் பற்றியும் இந்த அத்தியாயத்தில் கற்றுக் கொள்ளலாம்.



தொற்றாத நோய்கள்

நுண்ணங்கித் தொற்றுகள் அல்லாததும் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொ ருவருக்குத் தொற்றாததும் எமது உடலின் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளின் வேறுபாடுகள் காரணமாக ஏற்படக்கூடியதுமான நோய்களே தொற்றாத நோய்கள் எனப்படுகின்றன. சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலங்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் இவ்வகை நோய்களுள் பெரும்பாலானவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.



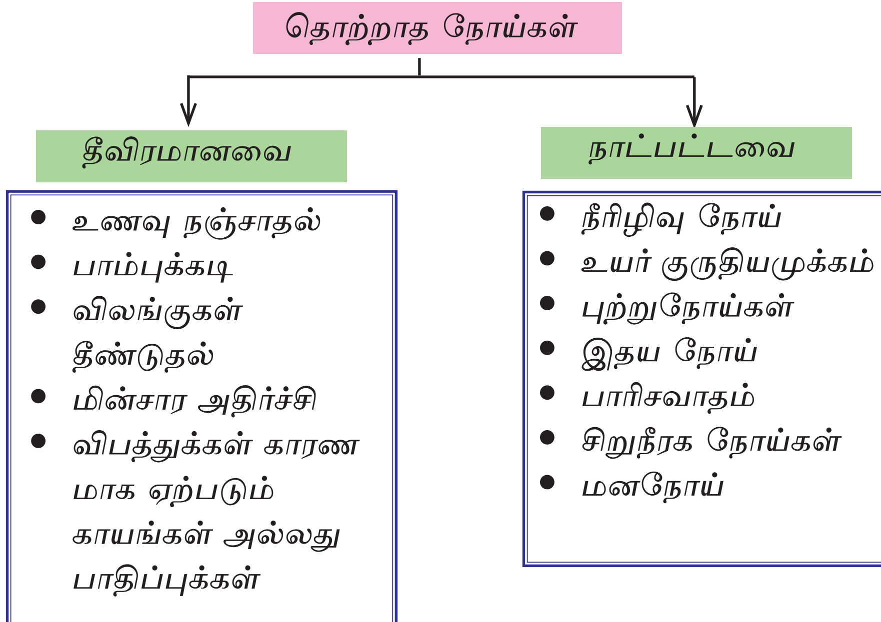
முயன்று பார்ப்போம்...

உங்களுக்குத் தெரிந்த சில நோய் நிலைமைகளைப் பட்டியற்படுத்தி உங்கள் ஆசிரியரின் துணையுடன் அவற்றைத் தொற்றும் நோய்கள் தொற்றாத நோய்கள் என வகைப்படுத்துங்கள்.

தொற்றாத நோய்களைத் தீவிரமானவை, நாட்பட்டவை என வகைப் படுத்திக் காட்டலாம்.

திடீரெனப் பீடிக்கும் தற்காலிக நோய் நிலைமைகள் தீவிர நோய்கள் எனப்படும். இவ்வகை நோய்களை விரைவாகக் குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியுமெனினும் நோய் நிலைமையின் தீவிரத் தன்மைக்கேற்ப சில வேளைகளில் பின்விளைவுகளும் ஏற்படலாம்.

உடலினுள் நிகழும் செயற்பாடுகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய நோய்கள் நாட்பட்ட நோய்கள் எனப்படும். இவ்வகை நோய்களுக்கு நீண்ட நாள் சிகிச்சை அவசியம். உரிய சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து பெற்றுக்கொள்வதன் மூலம் இவ்வகை நோய்களைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.





உரு 15.1



உரு 15.2



தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை மாற்றக்கூடிய காரணிகள், மாற்ற முடியாத காரணிகள் என இரு வகையாக நோக்கலாம்.



உரு 15.3

உதாரணமாக உயர் குருதியமுக்கம் பற்றி நோக்குவோம். வயது அதிகரிக்கும் போது இந்நோய் ஏற்படும் சாத்தியமும் அதிகரிக்கும். வயது என்பது எம்மால் மாற்ற முடியாத ஒரு காரணியாகும். எனினும், உடற் பருமன், உடற்பயிற்சியற்ற வாழ்க்கைக் கோலம், உடன் உணவுப் பாவனை, அதிகளவான உப்பின் பாவனை போன்ற உயர் குருதியமுக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஏனைய காரணிகளை இலகுவாகக் கைவிட்டு விடலாம். இவ்வகைக் காரணிகள் மாற்றப்படக் கூடிய காரணிகளாகும்.

அட்டவணை 15.1 தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

மாற்றக்கூடிய காரணிகள்	மாற்ற முடியாத காரணிகள்
• ஆரோக்கியமற்ற உணவு முறைகள், உடனடி உணவுகள், கொழுப்புக்கூடிய உணவுகள், உப்பு, சீனி போன்ற உணவுப் பொருட்களின் அதிகரித்த பாவனை • உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடாமை. • புகைபிடித்தல் • மதுபானம், போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல் • உள நெருக்கிடை	• வயது • பால் வேறுபாடு • பரம்பரைக் காரணிகள்



தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதன் முக்கியத்துவம்

ஒருவர் நோய்வாய்ப்படும் போது அவர் மட்டுமன்றி அவரது குடும்ப அங்கத்தவர்களும் அவர் வாழும் நாடும் பொருளாதார, சமூகப் பிரச்சி னைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்படும். அவரது நோய் நிலைமை அவரையும் அவர் சார்ந்த குடும்பத்தினரையும் உள நெருக்கிடைக்கு ஆளாக்கும்.

தொற்றாத, நாட்பட்ட நோய்களை முற்றுமுழுதாகக் குணப்படுத்த முடியாது. எனவே, நீண்டகால சிகிச்சை அவசியமாகும். வைத்தியப் பரிசோதனைகளுக்காகவும் சிகிச்சைகளுக்காகவும் மருந்துவகை களுக்காகவும் பெருமளவு பணச்செலவு ஏற்படும். நோயின் காரணமாக தொழிலில் ஈடுபட முடியாமலாகும் போது அல்லது உயிரிழப்பு ஏற்படும் போது அந்நோயாளியில் தங்கிவாழ்வோர் பல்வேறு பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படும்.

ஒரு நாட்டில் வாழும் தொற்றாத நோய்களுக்குட்பட்ட நோயாளிகளின் சிகிச்சைக்காக அந்நாடு பெருமளவு பணத்தைச் செலவிட வேண்டி யேற்படும். நோயாளிக்குத் தனது தொழிலில் ஈடுபட முடியாத நிலை ஏற்படுவதால் நாட்டின் தொழிற்பாட்டை குறைவடைந்து பொருளாதாரம் வீழ்ச்சியடையும்.

சமூகரீதியாக நோக்கும்போது, குடும்ப அங்கத்தவர்கள் குறிப்பிட்ட நோயாளிக்காகத் தமது காலத்தையும், சக்தியையும் செலவிட வேண்டி ஏற்படும். உதாரணமாக வாரமொருமுறை சிகிச்சைக்காகச் செல்ல வேண்டியிருப்பின் அல்லது அடிக்கடி நோயின் தாக்கம் அதிகரிக்கும் ஒருவரைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டியிருப்பின் வீட்டின் ஏனைய அங்கத்தவர்கள் அவர்களுக்காக செயற்பட வேண்டியேற்படுகிறது. அப்போது தமது தொழில், குழந்தைப் பராமரிப்பு போன்ற ஏனைய பொறுப்புக்களைச் சரிவர நிறைவேற்ற முடியாமல் இருக்கும்.

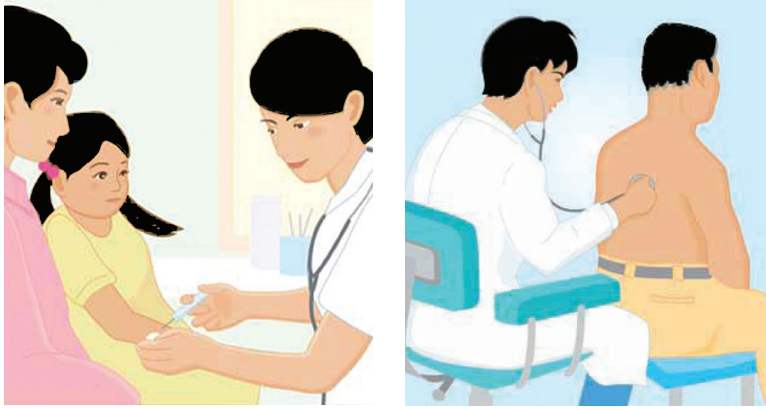
மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்களினால் தொற்றாத நோய்களிலிருந்து தவிர்ந் திருப்பதற்காக நாம் சிறப்பான வாழ்க்கைக் கோலங்களைப் பின்பற்றுதல் அவசியம். அத்துடன் அவ்வகை நோய்கள் தொடர்பாக விழிப்புடனிருந்து சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வதும் அவசியமாகும்.



தொற்றாத நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற் காகப் பின்பற்றப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

1. ஆரோக்கியமான உணவுவேளையைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
   - இயலுமான எல்லா நேரங்களிலும் இயற்கையான, புதிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
   - கொழுப்பு, உப்பு, சீனி என்பவற்றைக் குறைவாக உட்கொள்ளல்.
   - செயற்கை மற்றும் உடனடி உணவுவகைகளின் பாவனையைக் குறைத்துக் கொள்ளல்.
   - பல்வேறு வகையான மரக்கறி மற்றும் பழவகைகளிலிருந்து குறைந்தது ஐந்து வகைகளையேனும் உணவுடன் தினமும் சேர்த் துக் கொள்ளல்.
   - சுத்தமான குடிநீரைப் பயன்படுத்துதல்.
2. தினமும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்.
3. தனது வயதிற்கும் உயரத்திற்கும் ஏற்ற உடல் நிறையைப் பேணிக்கொள்ளல். (உரிய BMI பெறுமானம்.)
4. போதியளவு நித்திரையும் ஓய்வும் பெற்றுக் கொள்ளல்.
5. உளநெருக்கிடையை முகாமை செய்தல்.
6. புகைபிடித்தலிருந்தும் போதைப்பொருட்களின் பாவனையில் இருந்தும் விலகியிருத்தல்.

7. தனது பரம்பரையில் இவ்வகை நோய்களையுடைய மூத்தோர் காணப்பட்டால் இளம் வயதிலிருந்தே சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைப் பின்பற்றுதல்.
8. தனது பரம்பரையில் தொற்றாத நோய்களையுடையோர் காணப்பட்டால் அவ்வாறான குடும்பத்தவர்கள் பாடசாலைப் பருவத்திலேயே ஆபத்தான காரணிகள் தொடர்பான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளல்.
9. தனது குடும்பத்தில் பரம்பரையாகத் தொடரும் தொற்றாத நோய்களுடன் தொடர்பானோர் காணப்பட்டால் அல்லது தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் இனங்காணப்பட்டால் (உதாரணமாக-பருமனாதல்) வருடமொருமுறையேனும் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
10. தொற்றாத நோய்களின்போது பெரும்பாலும் நோயறிகுறிகள் வெளிப்படுவதில்லை. எனவே, அடிக்கடி வைத்தியப் பரிசோதனைகளையும் சிகிச்சைகளையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.



உரு 15.4



நாம் அறிந்தவை...

நுண்ணங்கித் தொற்றுகளால் அல்லாது எமது உடலின் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளின் மாற்றங்கள் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய நோய்களே தொற்றாத நோய்கள் எனப்படுகின்றன.

தொற்றாத நோய்களைத் தீவிரமான நோய்கள், நாட்பட்ட நோய்கள் என இருவகையாக வேறுபடுத்திக் காட்டலாம்.

பரம்பரைக் காரணிகள், வயது போன்றன மாற்றப்பட முடியாத காரணி களும், பொருத்தமற்ற வாழ்க்கைக் கோலங்கள் போன்ற மாற்றப்படக் கூடிய காரணிகளும் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுத்துவதில் செல்வாக்கு செலுத் துகின்றன.

இவ்வகை நோய்கள் ஏற்படுவதால் குறிப்பிட்ட நோயாளிக்கும் அவரது குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் பல்வேறு சிரமங்கள் ஏற்படும்.

தொற்றாத நோய்களைத் தடுப்பதற்குச் சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும். அத்துடன் நோய் ஏற்பட்டிருப்பின் உரிய சிகிச்சை யைப் பெற்றுக் கொள்வதும் முக்கியமாகும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. நாட்பட்ட, தொற்றாத நோய்கள் ஐந்தைப் பெயரிடுக.
2. தீவிரமான தொற்றாத நோய் நிலைமைகள் மூன்று தருக.
3. தொற்றாத நோய்களுக்குக் காரணமான மாற்றப்படக்கூடிய காரணிகள் நான்கினை எழுதுக.
4. தொற்றாத நோய்களுக்குக் காரணமாக அமையக்கூடிய மாற்றப்பட முடியாத காரணிகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
5. தொற்றாத நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகள் நான்கினை எழுதுக.

கலைச் சொற்கள்

ஆரோக்கிய சிற்றுண்டி	healthy snack	පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර
ஆசிர்வாதம்	invoking blessings	ශාන්තිකර්ම
ஆளுமை விருத்தி	personalty development	පෞරුෂ වර්ධනය
இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம்	reproductive health	ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය
உதைத்தல்	kicking	පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම
உடற்றகைமைகள்	physical fitness	ශාරීරික යෝග්‍යතාව
உடற்றகைமைத் தரங்கள்	physical fitness qualities	ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක
உற்பத்தித் திகதி	production date	නිෂ්පාදිත දිනයග
உணவுக் கூம்பகம்	food pyramid	ආහාර පිරමීඩය
உணவின் நார்ப்பொருள்	food fibres	ආහාරමය තන්තු
உடலை உஷ்ணப்படுத்தல்	warmup exercise	උෂ්ණ වෘද්ධි ව්‍යායාම
உடல் உஷ்ணம் தணித்தல்	warmdown exersice	ශරීරය ඉහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම
உள நெருக்கிடை	mental stress	මානසික ආතතිය
உளத் தகைமை	mental fitness	මානසික යෝග්‍යතාව
உள்ளகம்	indoor	ගෘහස්ථ
எய்தல்	shooting	විදීම
ஒத்திசைவு	coordination	සමායෝජනය
ஒழுக்கம்	ethics	ආචාර ධර්ම
ஒழுங்குபடுத்தல்	setting	පන්දුව එසවීම
கருக் குடும்பம்	nuclear family	න්‍යෂ්ටික පවුල
கட்டிளமைப் பருவம்	adolescence	නව යොවුන් විය
காலாவதித் திகதி	expiry date	කල් ඉකුත්වීමේ දිනය
கீழ்க்கை பணித்தல்	under arm service	යටි අත් පිරිනැමීම
கீழ்க்கைப் பெறுகை	under arm recieve	යටි අත් ලබා ගැනීම
சமநிலை	balance	සමබරතාව
சக்தி/ பலம்	strength	ශක්තිය
சமத்துவம்	equality	සමානාත්මතාව
சமூகத் தகைமைகள்	social fitness	සමාජීය යෝග්‍යතාව
சுகாதார வசதிகள்	sanitary facilities	සනීපාරක්ෂක පහසුකම්
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி	medical officer of health	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී
சுயகௌரவம்	self esteem	ආත්මාභිමානය
சுயாதீன பாதம்	free foot	නිදහස් පාදය
சொட்டிச் செல்லல்	dribbling	පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම
மூலை உதை	Corner kick	පැති පහර
தண்ட உதை	penalty kick	දඬුවම් පහර

தலையாலடித்தல்	heading the ball	පන්දුවට හිසින් පහර දීම
தனிநபர்களுக்கிடையிலான உறவு	interpersonal relationship	අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතාව
தலைக்கு மேலால் மாற்றல்	over head recieve (volley pass)	උඩු අත් ලබා ගැනීම
தாங்குமியல்பு	endurance	දරීමේ හැකියාව
தீவிரமானவை	acute	තීව්‍ර
துணைப் பாலியல்புகள்	secondary sexual features	ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ
நாட்பட்ட	chronic	නිදන්ගත
நிலம்படல்	landing	පතිත වීම
நீர்ச் சமநிலை	water balance	ජල තුල්‍යතාව
நீரகற்றல்	dehydration	විජලනය
நுண்போசணை	micronutrients	ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
நெகிழும் தன்மை	flexibility	නම්‍යතාව
நியாய பூர்வமான விளையாட்டு	fair play	සාධාරණ තරගය
பதார்த்தம்	ingredients	අඩංගු අමුද්‍රව්‍ය
பரிவுணர்வு	empathy	සහකම්පනය
பணித்தல்	serving	පන්දුව පිරිනැමීම
பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்	ball controlling	පන්දු පාලනය
பாதுகாப்பு	protection	සුරක්ෂිතභාවය
பாலியல் துன்புறுத்தல்	harrassment	හිංසනය
பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்	sexually transmitted diseas	ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගය
பாதச் செயற்பாடு	foot work	පාද හුරුව
பாரம்பரிய உணவு	traditional food	පාරම්පරික ආහාර
பெற்றுக்கொள்ளல்	receiving	පන්දුව ලබා ගැනීම
பேற்றுக் காவல்	goal keeping	දැල් රැකීම
பேற்று உதை	goal kick	ගෝල් පහර
போசணைப் பதார்த்தங்கள்	nutrients	පෝෂ්‍ය පදර්ථ
மனவெழுச்சிச் சமநிலை	imotional balance	චිත්තවේග සමබරතාව
மாதவிடாய்	menstruation	ආර්තවය
மா போசணைக் கூறுகள்	macronutrients	මහාපෝෂක
மிதித்தெழல்	take-off	ඉපිලීම
மைதானம் காத்தல்	field defending	පිටිය රැකීම
மேற்கைப் பணித்தல்	over head service	උඩු අත් පිරිනැමීම
விந்து வீசப்படுதல்	ejaculation	ශුක්‍ර මෝචනය
வெளியகம்	outdoor	එළිමහන්
வேகம்	speed	වේගය

பாட ஒழுங்கமைப்பு

அத்தியாயம்	தேர்ச்சி மட்டம்	நேரம்
முதலாம் தவணை		
1. ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலை ஏற்படுத்துவோம்	1.1	4
2. அன்பையும் பாதுகாப்பையும் பெறுவோம்	2.1	2
3. கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோம்	4.1	2
4. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்	4.2	3
5. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்	4.3	3
6. காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்	4.4	3
இரண்டாம் தவணை		
7. சரியான கொண்ணிலைகளுக்குப் பழகிக் கொள்வோம்	3.1, 3.2, 3.3	6
8. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்	5.1, 5.2, 5.3	6
9. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள்	7.1	5
10. எமது உடலை அறிந்து கொள்வோம்	8.1	6
11. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவோம்	9.4	3
மூன்றாம் தவணை		
12. விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளிப்போம்	6.1	2
13. உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்	9.1, 9.2, 9.3	10
14. சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோ	8.1	6
15. தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வோம்	10.1	3